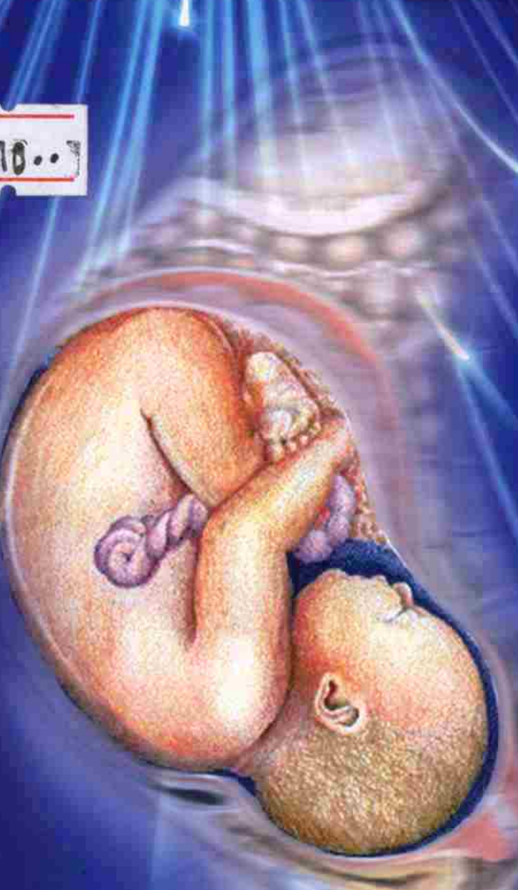
تصوير ابو عبد الرحمن الكردي

٩ مانگ چاوەڕوانی

نوزادی

تەندروستی دایکان لە خولەکانی سکپڕیدا



وەرگێرانی لە فارسیەوە

هێرش محمود

التفسير

٩ مانگ چاوەڕوانی

تەندروستی دایکان لە
خولەکانی سك پڕی دا

مافی لەچاپدانەوەی پارێزراوە بۆ

نوسینگەی تەفسیر

ناوی کتێب: ٩ مانگ چاوەڕوانی تەندروستی دایکان لە خولەکانی سک پڕی دا

ناوی نوسەر: پرۆفیسۆر نیکلسۆن .ج ئیستمن

ڕێکخستن و بە فارسی کردنی: منیر فیروزگری و مینۆ عەلی

وەرگێڕانی بۆ کوردی: هێرش محمود سەنگەسەری

چاپ و بڵاوکردنەوەی: نوسینگەی تەفسیر بۆ بڵاوکردنەوەو ڕاگەیاندن/هەولێر

کۆمپیوتەرو نەخشەسازی: عزالدین محمد عمر

خەت: نەوزاد کۆیی

بەرگ: ئەمین مخلص

نۆرە و ساڵی چاپ: یەکەم ١٤٣٠ک – ٢٠٠٩ز

تیراژ: ١٠٠٠ دانە

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانەکان ژمارەی سپاردنی (١١٤٥)ی ساڵی ٢٠٠٨ ی دراوەتێ

تەفسیر

بۆ بڵاوکردنەوە و ڕاگەیاندن

هەولێر- شەقامی دادگا - ژێر تونێلی شیرین پالاس

ت: ٢٢٢١٦٩٥ - ٢٢٣٠٩٠٨- ٢٥١٨١٣٨

مۆبایل: ٠٧٥٠ ٤٦٠ ٥١ ٢٢ - ٠٧٧٠ ١٣٨ ٧٢ ٩١

tafseeroffice@yahoo.com

tafseeroffice@maktoob.com

altafseer@hotmail.com

www.al-tafseer.com

پێشەکی

مەسەلەی هەژاریی کتێبخانەی کوردی ئەوەندە گوتراوەو گوتراوەتەوەو شتی لەسەر نوسراوە، هەر مەپرسە! جا ئەگەر ئەوە بەگشتی لە هەموو بوارەکاندا وابێت، ئەوە لەبواری زانستو بەتایبەتی زانستی پزیشکیدا زۆر لەخوار هەژاریەوەیەو، ئەوەندە دەستکورتو بێ داروبارە، ئاداری بەسەر باداریەوە نیە! لەبەرئەوە مشوور لێخواردن وەخۆکەوتن بۆ تێهەڵێنانەوەی ئەو دالەنگاویە ئەرکێکی مێژوویی‌و نیشتمانیی سەرشانی هەموو قەڵەمێکی دڵسۆزو، خێرێکی گەورەیە، کە ناکرێ کەمتەرخەمی تێدا بکرێت... لەو سۆنگەوە وەرگێڕانی ئەم کتێبەی بەردەستت هەتابڵێی کارێکی پێویستو بەجێیە، چونکە کتێبی لەوبابەتە بەدەگمەن لە کتێبخانەی کوردیدا وەدەست دەکەون، کە بەدوورو درێژیی‌و تێروتەسەلی لە بابەتی گرنگی تەندروستیی ژنی دووگیانو کۆرپەی نێوزگی دوابێتو، هەموولایەکی لەبەر شۆقی زانست ڕوونکردبێتەوە. ئاخر چارەنوس‌و بەختەوەریی مرۆڤایەتی بەوبابەتەوە بەندەو، ئافرەت ئەگەر لە دەرەوە شێلمانو بزمارو بورغوو گڵۆپو کوتاڵو چی‌و چی دروست کات، ئەوە لە ماڵێ مرۆڤ دروست دەکات، کە بەهیچ جۆرێك ناچێتە تای تەرازوی سەرمایەوەو، نەك هەرسەرمایە، سەرپاکی گەردون لە خزمەتی ویدایە.

لەو ڕوانگەوە دەکرێ بڵێین کاك (هێرش) بە وەرگێڕانی ئەم کتێبە کارێکی زۆرچاكو بەجێی کردووە، چونکە ئەو کتێبە مایەی سودوکەڵکی گشت لایەكو گوڵی مەجلیسی هەموو ماڵێکەو کەس ناتوانێ دەستبەرداری بێت...

هیوادارم هەرکەس بە نۆرەی خۆی، لەبەرخۆیەوە ئەوەندەی لەدەستی دێت لەکاری بەسود خۆی نەگنخێنیو، باری کەوتووی نەتەوە هەژارەکەی هەڵێنیو، بەهرەو وزەو توانای لەخزمەتکردنیدا بەکاربێنی...

دیارە ئەو کارانە هەریەکە بەتەنێ هەرچەندە بچوكو کەمبن، پێکەوە گەورەو بەرچاون، وەکو دڵۆپە پێکهێنەرەکانی لافاونو، دەتوانن ئەو ڕەهۆڵە گەورەی کتێبخانەی کوردیی پڕکەنەوەو، ببنە پارسەنگی ئەو تەرازووە لاسەنگەو سەڵاوی پێبدەنەوە... بەئومێدی ئەو ڕۆژە، دەست لە دەستو قووەت لەخوا.

مستەفای سەید مینە
سەنگەسەر پایزی ٢٠٠٧

پێشەکی وەرگێڕ

بێ چەندوچوون... چەرخی گەردون... چەندان ساڵە لەخولو سوڕان ناکەوێ، هەوران دێنێ... دەخوڕێنێ... دەگرمێنێ... کانیاوەکان دەتەقێنێ... حەزی لێ بێ، کەس نیە بلێ بۆ وادەکەی! هەموویان هەڵدەچۆڕێنێ... وەرزان دێنێ، ساڵ دەگۆڕێ، ساردی دەکا، گەرمی دەکا... نەرمی دەکا... کاروبار دەبا بەڕێوە، هەر بەتەنێ... نەشەکەتی پێوە دیارە، نەدەوەژنێ... بەڵام کەس لەژیانی پێش بوون، چی نەزانی، هەر ناشزانێ. چی پیتۆڵە، یان بوێژە... یان زانایە... دانایەکی بەتوانایە...لەم بوونە، سەری گێژە... وڕوکاسە... لەپێش بووندا کەس نازانێ، کە چ باسە... تاریکاییەکی چوارلا گیراوە... لەناو، پزدانێکی شیلاوگدا هەڵواسراوە... نەکەس هەیە دەنگت بیستێ، نەکەس هەیە ڕەنگت بینێ. هەرچوار تەنیشتت گیراوە... هیچی بەویستی خۆت نیە، قەدەر وای قەڵەم لێداوە... لیچق و پچقی، قێزەونی...لەنێو تاریکیدا وونی... لەنێو ئەو تورەکەیەدا، زۆر جاران جەفەنگ دراوی.. شین ومۆر هەڵگەڕاوی، خەریك بووە جیقت دەرێ...حەزت کردووە بێیتە دەرێ... بەڵام بە ویستی خۆت نیە. خانەخوێکەی تۆ دایکتە، هەڵتدەگرێ... هەڵتدەبرێ... دەتگوازێتەوە، هەڵسوڕو داسوڕت پێدەکات... چۆن بەجەمێی وات لێ دەکات... خوانەخواستە خانەخوێکەت نەخۆشکەوێ... ئەتۆش پەکتدەکەوێ... دەنگت بە هیچ کەس ڕاناگا، لەڕو چرچ و لەغەر دەبی، دەغەڵ دەبی... تەمبەڵ دەبی... گینگڵ دەدەی، دەخولێیەوە... دەتلێیەوە...

لەوەتی خوا دنیای ڕۆناوە... مرۆڤی سەر ئەو زەمینەی بەدوو ڕەگەز قەرار داوە...زۆر بەجێیە... یەکیان نێرە، یەکیان مێیە... ئەوەی مێیە واناسراوە... مەخلوقێکی ڕەزا سووکە... ئەگەر درێژە، ئەگەر کورتە، زەبەلاحە، یان بچووکە... دەبەر زێڕان هەڵدەکێشرێ، بۆتە خولیای حەزوخەون... چونکە پاشاو گەداو ئەمیر، هەموویان ئاتاجی ئەون... دەبن بە پەروانەی دەوری... دەبن بە عاشقی جەوری... پەڕو باڵیان دەسووتێنن. لەجێژوانان، لەسەرشانۆ، لەناو بەستەو گۆرانیدا، سەدجار خۆی دەبەردەمرێنن... لەبەر جوانی... لەبەر خانی... لەبەر ناسکی... لەبەر شلکی... بە بەرچاوی هەموو خەڵك دەکرێ بەبووك. تیفتیفەی دەدەن... چاوانی بە کل دەڕێژن... خوێنی لەبەرپێ دەڕێژن... بۆ کەسێکی دیکەی دەبەن... هەموو ئەوەش، خووخدەو خەسڵەتی ژنە... بۆ دوو هۆیە، یان دامرکانی حەزێکی چاوچنۆك‌و نەوسنە... یان منداڵێکی چلمنە...

هێرش

١٠-١-٢٠٠٨ سەنگەسەر

مۆبایل ٠٧٧٠١٥٠٤٣٣٥

بەشـــی یەکــەم

تێڕوانیـن و نیشـــانەکانی ســکپڕی

لەلای ڕۆمە دێرینەکان کچانی هەرزەکار لە دوای شـووکردنیان ئالقەیـەکی زێـڕ، یان زیویان وەك گەردانەیەك بەملدا دەکردن. ئەگەرچی ئـەو ئالقەیـە بەشـێوەیەکی جوانو درەوشاوە دروستدەکرا، بەڵام مەبەستی تریشی لـەژێرەوە هـەبوو. داسـتانی پیرەژنە ڕۆمیەکان ئەوەی لیٚ دەفامرایەوە، کە لەکاتی سکپڕیدا ئەو گەردانە فەنەریە (کانزای باریکی نەرم) تەنگ دەبێتـەوەو گوشـار دەخاتـە سـەرمل. هـەڵبڕانی ئـەو گەردانەیەش نیشـانەی سـکپڕی بـووەو بۆیـە سـەرەنجام خێزانـی ژنـە کەوتوونەتـە شادیو خۆشی.

لەگەڵ ئەوەدا کە چەندەها سەردەم لە وەختی ئالقەی زێڕی ڕۆمیەکان تێپـەڕیوە، بەڵام هێشتا هەستی نەریتو خـووی مـرۆڤ هـەروەك خـۆی ماوەتـەوە. لـە یەکـەم سەردانی خۆیدا بۆلای پزیشك ژنێکی مۆدێرن دەپرسیٚ، ئایا بە ڕاستی سکپڕم؟ ئەوە تەنها پرسـیارێکە، کـە پزیـشك پـێش ئـەوەی دوو مـانگی تـەواو بەسـەر سـوڕی مانگانەکەیدا تێپەڕی بیٚ، ناچارە تاڕادەیەك بەگومانەوە وەڵام بداتـەوە. لەکاتێکـدا کە لەوانەیە لەو قۆناغەدا بە وردەکارترین پشـکنین ئەوجار بتوانیٚ وەڵامی بداتەوە.

پزیشك بۆ شیکاریەکەی خۆی چەند هۆکارێکی گرنگ دەگرێتەبەر:

١- پچڕانی ســوڕی مانگانـــە:

پچڕانی یەکجاری سـوڕی مانگانـە لـەلای هـەموو ژنێکـی جحێـڵ گومـان لـە سکپڕیەکەی کەمدەکاتەوە. مەگەر ئەوە کە بەتەواوی ئاشکرا بکریٚ کە سکپڕ نیـە. ئەگەرچی سوڕی مانگانەی ژنان لەوانەیە بەهۆی چـەند هۆکـارێکی جیـاوازەوە بـۆ

چەند ڕۆژێك یان هەفتەیەك یان زیاتر دوابکەوێت، بەڵام بەگشتی ئەو ژنانەی لەمەوبەر سوڕی مانگانەیان دروستو ڕێكو پێك بووبێ، دواکەوتنی چەند ڕۆژێك لە سوڕی مانگانەیان دەبێ بە سکپڕ ناوزەدو بکرێو تاقیکردنەوەو پشکنینیان لەسەر بکرێت.

هەڵبەتە دەبێ ئەوەمان لەیاد نەچێ کە سوڕی مانگانەی ژنان لەوانەیە بەهۆی چەند هۆکارێکەوە دوابکەوێت یان بشێوێت وەك: ئاڵوگۆڕی هەواو، سەفەرکردن لە شارێکەوە بۆ شارێکی ترو، هەوکردنە دامێنییەکانی وەك: هێلکەدان، لوولەکان، کەمخوێنی بەدخۆراکی، نەمانی بەرگری لەش لەئاست هەوکردنە درێژخایەنەکانی وەك: سیل، سیفلێس، مەلاریا، هۆکارە دەروونییەکان، بەتایبەتی ترسو تۆقان لە سکپڕی.

هەندێك لە ژنان کەوتنە سەر خوێنو دیتنی تۆپەڵە خوێن لە دوو سێ مانگی سکپڕیدا بە بەشێك لە سوڕی مانگانەی سروشتی دەزانن، بەڵام ڕاستیەکەی ئەوەیە کە لەکاتی سکپڕیدا خوێن دیتن نامێنێو هەرجۆرە خوێنوکەوتنە سەر خوێنێك ناسروشتییە.

٢- گۆڕانی سنگ :

زۆربەی ژنان لەپێش سوڕی مانگانەدا دووچاری گەورەبوونی دەوروبەری مەمکەکان دەبنو پاشانیش هەست بە قورساییەكو ئاوسانی مەمکەکانیان دەکەن. یەکەمین کاریگەری سکپڕی لەسەر مەمکەکان، بەزۆری کاریگەری هەمان گۆڕانە سروشتییەکەیە. بەشێوەیەك، مەمکەکان گەورەترو تووندترو هەستیارتر دەکات. پاشان هەستکردن بە کشانی پێستی مەمك وردە خورانێك بەدوایدا لە گۆی مەمكو لە مەمکەکە خۆیدا سەرهەڵدەدا. لە زۆربەی کاتدا جۆرە هەستکردنێك بەترپەی دڵی لەگەڵدایە. وردەوردە سەر سنگو دەوروبەرەکەی تۆختر دەبێ. پاشان دەوروبەری مەمکەکەی کەمێکی تر دەکشێو تیرەکەی کە لە کچاندا بە زۆری لە سێ سانتیمەتر زیاتر نیە لەوحاڵەتەدا دەگاتە (٥ ـ ٦) سم.

لەژێر ئەو بەشەدا، گلاندی بچووکی شیری پەیدا دەبن، کە بەهۆی پێشکەوتنی خولەکانی سکپڕی گەشە دەکەنو بەشێوەی ئەستوراییەك دەردەکەون.

ئەو ئەستوراییەش لەماوەی هەشتەمین هەفتەی سکپڕیدا دەردەکەوێت، بەلام لەوانەیە ژن هەستی پێ نەکات هەرچەندە نیشانەکان دەست بەجێ سەرهەلدەدەن، کە گەورەبوونی گلاندەکەیە.

ئامانجی سەرەکی لە هەموو ئەو گۆڕانکاریانە ئامادەکردنی شیرە بۆ منداڵ بەهەمان شێوە شلەیەکی سپیو لینج لە نزیکەی چوارەمین مانگی سکپڕیدا تەڕەشۆیەك لەسەر گۆی مەمکەکان پەیدا دەکات، ئەو شلەیە لە هاتنی شیریشدا هەبووەو پێی دەلێن کۆلێسترۆم. لەکۆتایی مانگەکانی سکپڕیدا تەڕەشۆی کۆلێسترۆم هەلدەستێ بە دەردانی لینجاوێکی تایبەت بەسەر مەمکدا بۆئەوەی ئەو جلانەی لەمەمکەکە دەخشێن تەڕ نەبن. هەروەها زۆر جاریش وا ڕێدەکەوێت، ئەو شلەیە بەسەرگۆی مەمکەوە وشك دەبێتەوەو سەری مەمکەکە هەستیار دەکات. لەوکاتانەدا واباشە سەرگۆی مەمك بەئاوی شیلەتێن بشۆردرێو پاشان وشك بکرێتەوە. لە سنوری پێنجەمین مانگی سکپڕیدا بە زۆری پەلەی قاوەیی لەسەر مەمك دەردەکەونو ئەو پەلانە بە دووەمین حالەتی مەمك ناو دەبرێن لە کاتێکدا کە ژنەکە لەمەوبەر شیری نەدابێتە منداڵ.

حالەتی دووەم تاڕادەیەك نیشانەی جێگیربوونی سکپڕییە. هەرچەندە مەمکەکان چالاك بن پێویستیان بە خوێنی زیاتر هەیە، لەبەرئەوە مەمیلەکانی پێستی مەمکەکان، کە هەتا ئەوکاتە کەمتر بەچاو دەبیندران ئێستا بەرجەستە ترن.

لەو ژنانەدا بۆ یەکەمین جار سکپڕ دەبن ئەو گۆڕانکاریانەی کە بەسەر مەمکەکاندا دێن گەواهی لەسەر سکپڕیەکە دەدەن، بەلام لەو ژنانەدا کە بۆجاری دووەم یان زیاتر سکپڕدەبن بە تایبەتی ئەگەر ماوەی سکپڕیەکەی لەمەوبەریان زیاتر لەیەك ساڵ نەبێت ئەو گۆڕانکاریە کەمتر دێتە دی.

٣- دڵ تێکــهەڵاتن‌و هێڵــنج:

هێڵــنج هاتنــەوە، یــان دڵ تێکهــەڵاتنی ژن لــە نزیکــەی هەفتــەکانی شەشــەم‌و هەشــتەمدا ڕوو دەدات‌و ئــەو حاڵەتــە بەتایبــەتی لــە بەیانیانــدا زۆرە، بــەڵام بــە شێوەیەکی گشتی هەرە بەهێزەکەی لە مانگەکانی یەکــەم‌و دووەمــی ســکپڕیدایەو هەتا سەری چوار مانگی لەناو دەچێت. بەگوێرەی ئامار زیــاتر لــە (٣/١)ی ژنــانی سکپڕ سکاڵا لەدەست دڵ تێکهەڵاتن دەکەن، هــەموو ژنێکــی ســکپڕ مــەرج نیــەو دەکرێ کە لەکاتی سکپڕیەکەیدا دووچاری ڕشانەوەو ناڕەحەتیەکانی دەزگای هــەرس نەبێت. ئەو بۆچوونەش هەڵەیە، کە هەرکاتێ قــەوم‌وخوێش‌و دۆســت‌و هــاوەڵ پێــت گەیشتن هەرکە زانیان سکپڕیت دەستبەجێ دەڵێن: نــەخۆش نیــت؟! نەڕشــاویتەوە؟! لەبەرئەوە لەوانەیە هەندێك جار ئەو نیشانانە نەهێنەدی‌و سکپڕیش ئەنجام درابێ.

ناڕەحەتیەکانی دەزگای هەرس بریتین لە: هێڵنج‌و ڕشانەوە، کە زۆر بــە ئاســانی بە چارەسەرێکی سادە چارەسەر دەکرێن. ئێستا دەرکــەوتووە ئــەو ژنانــەی لــەکاتی سکپڕیدا زۆر دەترسن‌و ئەو ترسەش کاریگەری لەسەر دەرونیان دادەنێ زیاتر تووشی ڕشانەوە دەبن. لەوانەیە ڕەگ‌و ڕیشەی ئەوحاڵەتەش پەیوەندی بە زگ‌و زای زۆرینەی دەوروبەرەوە هەبێ، کە لەژیانی ڕۆژانەیدا بەرچاوی کــەوتوون‌و دەزانێــت چــەندە بــە سەختی ئەو قۆناغەیان گوزەراندووە.

٤- گــەورەبوونی ســــك :

سروشتییە یەکێك لەبەرچاوترین ئەو گۆڕانکاریانەی، کە بەسەر ژنی سکپڕدا دێت زیادبوونی ڕۆژانەی تیرەی سك بێ. لە نزیکەی کۆتاییــەکانی مــانگی ســێیەم ژنــی سکپڕ ئاوسایەك لە ســەرووی مــسولڵدانی‌و لــەملاولای هــەردووك ئێــسقانی زێــدا هەست پێدەکات. هۆکارەکــەی گــەورەبوونی منداڵدانــە کــە وردەوردە تــا کۆتــایی مانگی پێنجەم دەگاتــە نــاوك‌و ســەرەنجام بــەرزگی لەگــەڵ نــاوکی یەکدەگرێتــەوەو سکپڕیەکەی بەتەواوی دەردەکەوێت‌و ئەوکاتە هەموو هەوڵەکانی ژن بۆ شــاردنەوەی بێسودە، چونکە کاتێ منداڵدان بۆلای ناوك کشا بیەوێ‌و نەیەوێ ئــەو ئەســتوراییە

دەردەکەوێت. هەوڵدانی دایك بۆ داپۆشینی ئەو ئەستوراییە بەژێر کراسی تەنگو مەمکدانی توند ترسناكو زیانبەخشە. لەوانەیە بە درێژایی کۆتایی مانگەکانی سکپڕی هێڵی مەیلەو زەردی ڕواڵەتی جێگەی وردە درزەکانی بەر زگ بگرێتەوە، کە لە ئەنجامی لەبەریەکچوونی دیواری چەرمی سکەوە پەیدا دەبن لەکاتی گەورە بوونی منداڵداندا.

ئەو درزانە لەسەر مەمكو ڕانیشدا جارجارە دەردەکەونو لەدوای منداڵ بوونیش بەشێوەی هێڵی سپی دەمێننەوە. زۆربەی ژنان حەز دەکەن بەرگری لەو درزانە بکەن. هەرچەندە ڕێگەی تایبەتو سەد لە سەدو دڵنیابەخش بۆ بەرگری لە دروست بوونی ئەو درزانە نیە، بەڵام لەوانەیە ئەگەر ڕۆژانە بۆماوەی (١٠) خولەك شوێنی درزەکان بەڕۆن زەیتون دامالدرێت تاڕادەیەك کاریگەری هەبێت، هەروەها پۆشینی ژێرکراسی تەندروستی کە گوشار نەخاتە سەرسكو ڕێگە لە گەورەبوونی مەمکەکان نەگرێ تاڕادەیەك بەرگری لەو هێڵانە بکات.

لە گۆڕانکاریەکانی تری پێستیو بەتایبەتی لە ژنانی مووڕەشدا هێڵەکە قاوەییە کە لە ناوکەوە تا ئێسقانی زێ دەکشێت. ئەو هێڵە لەکۆتایی خولەکانی سکپڕیدا کاڵتردەبێتەوەو دەپووکێتەوە.

٥- جووڵەی کۆرپەلە لەناو سکدا:

جووڵەی کۆرپەلە بەزۆری لەکۆتایی مانگی پێنجەمدا بەشێوەی ترپەیەکی لاواز لە بەشی خوارەوەی سکدا هەست پێدەکرێت. سەرەتاکانی ئەو ترپەیە بەشێوەیەك بێهێزە کە ژنی سکپڕ بەتەواوی لە وردەکاریەکانی ناگاتو دووچاری هەڵە دەبێت، بەڵام وردە وردە بەهێزتر دەبێو دەگاتە ئاستێك، کە هەندێك لە دایکان وا بیردەکەنەوە لە ئاییندەدا منداڵێکی وەرزشکاریان دەبێ. بەزۆری ئەو جووڵەیەی کۆرپەلە هیچ ئازارێکی لەگەڵدا نیە، بەڵام لەوانەیە لە کۆتایی هەفتەکانی سکپڕیدا بێتە مایەی زرانو تێکدانی خەوی دایك.

ژمارەیەکی زۆر لەدایکان لە کاتێکدا کۆرپەلەکەیان زیندووەو تەندروستی باشە لەوانەیە زۆرکەم لەناو منداڵداندا جووڵە بکاتو زۆربەی کات یەك، یان دوو ڕۆژ بەبێ هەست دەمێنێتەوە، ئەو نەجووڵانە مایەی مردنی کۆرپەلە نیە، بەڵکو هۆیەکەی ئەوەیە کۆرپەلە لە پەنایەك ئۆقرەی گرتووە، کە جووڵەی لەلایەن دایکەوە هەستی پێ ناکرێت.

چ جای ئەوە کە کۆرپەلە لەناو منداڵداندا دەخەوێو وادێتە بەرچاو جووڵەکەی لەگەڵ ڕادەی وشیاریەکەیدا دێتەوە، بەڵام هەندێك لە دایکان ئەگەر کۆرپەلەکەیان (٤) ڕۆژ بەبێ هەست بەسەر بەرێت، قەست دەکات داوا لە پزیشك بکات تاگوێی بۆ لە ترپەکانی لێدانی دڵی کۆرپەلەکەی بگرێت، بەپێچەوانەوە لەوانەیە زۆرجار لەڕێگەی ترپەکانی دڵەوە واپێش بینی بکرێت، کە دایك سکپڕە، بەڵام وادەرنەچێت. زۆر جاریش ژنان جووڵەی ورگو ڕیخۆڵەو باکردنیان بەجووڵەی کۆرپەلە لێك دەدەنەوەو خۆیان بە سکپڕ دەزانن.

٦- میزکردنی زۆر :

لەسەرەتای هەفتەکانی سکپڕیدا ژنان دوچاری زۆر میزکردن دەبن ئەو کردارەش بەهۆی جووڵەی منداڵدانە قورسەکەیە بەسەر میزاڵدانەوەو ئەوەش هیچ کارێك ناتوانێ بەرگری لێ بکات، چونکە لە توانای کۆنترۆڵکردندا نیەو بایەخێکی نیە. لەدوای سێ مانگ دیاردەی میزکردنەکە نامێنێ، تەنها لە هەفتەکانی کۆتایی سکپڕیدا دەبیندرێت کە ئەویش بەهۆی گوشاری سەری کۆرپەلەوەیە لەسەر میزڵدان.

سەرجەم نیشانەکانی سکپڕی

نیشانە دیارەکانی سکپڕی بریتین لە: پەڵاویبوونی ڕوخسارو ئاوسانی دەستو پێو کەمخەویو دەمارگیریو سەرئێشەو سەرگێژەو تەڕەشۆی لینجاوی دەزگای زاوزێ.

پێشبینیەکانی پزیشک

لە نێوان نەخۆشە ژنەکاندا کە سەردانی پزیشکی تایبەتی مامانی دەکەن، زۆربەیان پرسیارەکانیان لە جوغزێکدا دەخولێتەوە، یان ئەوەتا سکپڕن و بۆیە کەوتوونەتە ئەوحاڵەتە دژوارەوە، یان ئەوەتا سوڕی مانگانەیان دواکەوتووەو خۆشیان لەسکپڕیو ناسکپڕیەکەیان دڕدۆنگن.

پزیشکی پسپۆڕ لەسەر نیشانەو بەڵگە تایبەتیەکانو ئەو گۆڕانکاریەی کە لە دەزگای زاوزێی ناوەوەو دەرەوەدا ڕوودەدات بڕیار لەسەر سکپڕی دەداتو لە شوێنە گوماناویەکان پەنا بۆ تاقیکردنەوەو پشکنین دەبات.

لە بەشی دەرەوەی دەزگای زاوزێو منداڵ بوونی ژندا گۆڕانکاریەك کە گەواهی لەسەر سکپڕی بدات بەهەند ناگیرێت، بەڵام ئەوشتەی کە زیاتر یارمەتی پشکنین دەدات گەورە بوونی منداڵدانە، کە بە یارمەتی تاقی کردنەوەی ناوەوەی ژن بە هۆی دەستەوانەیەك، یان ئامێرێك بەناوی (ئەسپکۆلۆم)ەوە ئەنجام دەدرێت.

ئەو گۆڕانکاریانەی بەسەرمەمکەکانیشدا دێن نیشانەکانی سکپڕین

زۆرجار پزیشك پشکنینی خۆی بۆ دیاریکردنی سکپڕی، بە لێکۆڵینەوەی مەمکەکان دەستپێدەکاتو گرنگی بە گۆڕانکاریەك دەدات، کە ژن سەرنجی داوەتێ سەرەڕای ئەوە، لەوانەیە گۆی مەمك تۆزێك فشار بدات بۆ بوون، یان نەبوونی ئەو کۆلیسترۆمەی کە بەڵگەی سکپڕی بەدەستەوە دەدات.

دەنگی دڵی کۆرپەلەش جێگای بایەخ پێدانە

ئەوەش بە پشکنینی سك دەبێ کاتێك کە منداڵدان لەناوچەی ئێسقانی زێ دێتە خوار، پزیشك بەئاسانی لێدانەکانی دڵی کۆرپەلە دەبیستێ. لەنیشانە هەرە دیارەکانی سکپڕی، بیستنی لێدانەکانی دڵی کۆرپەلەیە کە بەگرنگترین فاکتەری پشکنین دادەنرێت.

لێدانەکانی دڵی کۆرپەلە یەکەمین جار بەشێوەی ڕێکەوت ئاشکرابوو. لەماوەی سەدسالّی ڕابردوو پزیشکێکی سویسری گوێی خۆی لەسەرسکی ژنێکی سکپڕ داناو توانی دەنگی جووڵەی کۆرپەلە لەناو شلەکانی منداڵداندا ببیستێ. جگە لە دەنگی جووڵەی کۆرپەلە پزیشکەکە گوێبیستی ترپە ڕێکوپێکەکانی دڵی کۆرپەلەش بوو، وەك سەعاتێك کە لە شتێکەوە پێچرابێ. ئەوەش بە یەکەمین کەس دانرا لە مێژووی پزیشکیدا بۆ بیستنی دەنگی کۆرپەلە لەناو منداڵداندا.

هاوسەنگی دڵی کۆرپەلە زۆر زیاترە لەدڵی دایكو بە شێوەی مامناوەندی (١٦٥) جارە لە خولەکێکدا. لە هەلومەرجی گونجاودا ئەو لێدانە لە سنوری ناوەڕاستی مانگی پێنجەمدا لەتوانای بیستندایە، بەڵام زۆربەی کات تاچەند هەفتەیەکیش لەدوای ئەو بەرروارە نەبیستراوەو لەوکاتانەشدا دیسان کەمێك تێڕوانینی تر بۆ جێگیربوونی سکپڕی خراونەتە ڕوو کە زۆر پێویست نین. بیستنی ترپەی دڵی کۆرپەلە نیشانەی سەلامەتی کۆرپەلەکەیە لای دایكو بۆ پزیشکیش بە فاکتەرێکی دڵنیاکەر دەژمێردرێ.

جووڵەی کۆرپەلە

بەم شێوەی کە لەمەوبەر باسکرا لەوانەیە دایکان لە کاتی هەستکردن بە جووڵەی کۆرپەلە لەناوسکدا دوچاری هەڵە ببنەوە، بەڵام پزیشك بەبێگومان پەی بە تەندروستی ئەو جووڵەیە دەبات. ئەو جووڵەیە بەشێوەیەکی گشتی تاکۆتایی مانگی پێنجەم لەتوانای پشکنینو هەست پێکردنێکی مسۆگەردا نیە.

تێڕوانینو پشکنینی ناوەوە

باشتر وایە ژنان هەرتەنها بەوەندە کە هەست دەکەن لەوانەیە سکپڕبن با سەردانی پزیشکی خۆیان بکەن، چونکە پشکنینی سك پڕی لە هەفتە سەرەتاییەکاندا لە ئاست لێدانی دڵو جووڵەی کۆرپەلەوە نادیارو دژوارە، بەڵام بە هەمان شێوە پزیشك

لەدوای پشکنینی مەمكو سەرنجدان لە نیشانەکانی ژن تێڕوانینی خۆی بە پشکنینێکی ناوەکی دەست پێدەکات.

پزیشك پشکنینی ناوەوە بۆ تێڕوانین لە گۆڕانکاریەکانی منداڵدان ئەنجام دەدات. لە کاتێکدا، ژن بەتەواوی لەباری ئارامیدا بێو لە ڕێگەی زارەوە هەناسە بدات، ئەوە هاوکاری پزیشکی کردووەو لە کاتی پشکنیندا هەست بە بچوکترین دژواری ناکات. هاوسەنگی گەورەبوونی منداڵدان هاوکارییەکی گرنگ دەکات لە پشکنینی پزیشکدا. لە کاتێکدا نیشانەکانی دیکەی سکپڕیشی هەبێ ئەوە دڵنیابوونێکی مسۆگەرتر دەدات بە ئەنجامی سکپڕیەکە لەدوای پشکنینی ناوەوە، هەروەها بە پێچەوانەی ئەوە کە واباوە گوایە پشکنینی ناوەوە لەکاتی سکپڕیدا زیان بەخشە بەهیچ کلۆجێك ڕاست نیەو نابێتە مایەی لەبارچوونی کۆرپەلەش.

دیاریکردنی سکپڕی بە تاقیکردنەوەی پزیشکی

ئەگەر بگەڕێینەوە بۆ نوسخەی کۆنی یۆنانییەکان دەبینین هەرلە دێرزەمانەوە بۆ دیاریکردنی سکپڕی سودیان لە کاریگەری میزی ژنی سکپڕ وەرگرتووە. لەکۆندا میزی ژنی سکپڕیان لە خونچەو چرۆی گژوگیا داوە، یان لەسەر ئاژەڵەکان تاقیان کردۆتەوە. ڕیشەی تاقیکردنەوە پزیشکییەکانی ئەمڕۆش لەسەر هەمان بنەمایە.

میزی ژنی سکپڕ ماددەیەکی تایبەتی بە ناوی هۆرمۆن تێدایە. ئەو ماددەیە، کە هۆرمۆنی (گۆنا دۆترۆپین- Gona dotropins)ی پێدەڵێن نزیکەی (١٠-١٥) ڕۆژ لەدوای پێکهاتنی تۆو لەناو خوێنی ژنداو لەڕێگەی میزەوە دەردەکەوێت.

ئێستا ئەگەر میزی ژنێکی سکپڕ، کە ئەو ماددەیەی تێدایە لە گیاندارێکی وەك بۆقو کەروێشك، یان مشك بدرێت لەدوای تێپەڕینی چەند سەعاتێك، یان چەند ڕۆژێك گۆڕانکاری لە دەزگای زاوزێی ناوەوەی ئەو گیاندارەدا پەیدا دەبێ، کە دیاریکردنی سکپڕیەکە ئاشکرا دەکات.

زۆرجار ئەو پرسیارە دەکرێت، ئایا ئەو پشکنینانە تاچەند مایەی دڵنیایین؟! پێش وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارە دەبێ بیخەینەوە یاد، تاقیکردنەوە پیشکنینەکان کاتێ سەرەنجامی چاك دەدەن بەدەستەوە، کە لایەنی کەم ماوەیەك بەسەر ڕوداوی سکپڕیدا تێپەڕی بێ. ئەو هۆرمۆنی سك پڕی دەردەخات کە لەمیزی ژن پەیدا بوبێ. بە شێوەیەکی گشتی باشترین وەخت بۆپشکنینی میز دوو هەفتەیە لەدوای پچڕانی تەواوی سوڕی مانگانە.

ئەو تاقیکردنەوانە لە سێ مانگی یەکەمی سکپڕیدا دەکرێن، بەڵام لەدوای سێ مانگ نیشانەکانی سکپڕی ئەوەندە دیارو ئاشکرا دەبن، پێویستیان بە تاقیکردنەوە پشکنینەکان نیە. لە پشکنینە باوەکانی ئێران تێستی ناسراو (بوفۆ- Buffo)ە لەسەر بۆق ئەنجام دەدرێو بۆ ئەو مەبەستەش لە میزی سەرلە بەیانیانی ژن کەڵك وەردەگرێت.

بەزۆریش بۆ ئەوەی تێستەکە زووتر ئەنجامی باش بدات بەدەستەوە، شەوێك لەمەوپەر ژنەکە ڕادەسپێردرێت تا لە خواردنی شلەمەنی زیاد خۆبپاێزێت بۆ ئەوەی میزەکە خەستتر بێو ئەنجامی پشکنینەکەش باشتر بێ. ئەو ژنانەی لە شەودا لە پێش ئەنجامدانی پشکنینەکە حەبی ئازارشکێن دەخۆن لەکاتی لێدانی میزەکەیان لە بۆق، یان هەر گیاندارێکی تر لەوانەیە ببێتە مایەی کوشتنی گیاندارەکە. لەبەرئەوە ئەسپرینو هەموو ئازاربڕەکانی تر لەگەڵ میزەکە دەردەچن. لە خۆشییەکانی پشکنینی (بوفۆ- Buffo) چالاکی لە خێرای کارەکەو هەرزانیەکەیەتیو بەگشتی ئەنجامی پشکنینەکە لەدوای چەند سەعات ئاشکرا دەکات، بەڵام دەبێ لەبیرت نەچێت تێستی (بوفۆ) لەوانەیە ئەنجامی هەڵەش بەدەستەوە بدات، بۆ نمونە ژنێك لەوانەیە سکپڕبێ، بەڵام پشکنینەکەی (نەگەتیف)بێ، یان بەپێچەوانەوە لەوانەیە ژنە سکپڕ نەبێت، بەڵام پشکنینەکەی بەهەڵە (پۆزەتیف) دەرچێت.

وێنــه هەڵگرتنـی تیشـکی

ئەو تاقیکردنەوەیە گرنگترین ڕێگەی لێکۆڵینەوەیە لە سکپڕی، لە پێنج مانگیی بەدواوە، پەیکەری ئێسقانی کۆرپەلە لـەحالی پێکهاتنداـیـە بـەهۆی تیـشکەوە لـە سکەوە دەتوانرێ پشکنینی سکپڕی بۆ بکرێت، بەڵام ئەو ڕێگەیە زۆر بۆ پـشکنینی سکپڕی کـەلکی لـێ وەرنـاگیردرێ. لەبەرئـەوە لەوکاتانـەدا نیـشانەکانی سـکپڕی بەڕادەیەك ئاشکران، نیازیان بە تیشك نیەو زیاتر ئەو ڕێگەیە لەوشوێنەدا بـەکاردێ کە گومان لە گلاندی منداڵدان، یان کیسەی هێلکەدان، یان خۆرکەی لێ بکرێت.

دەبێ لە یادمان نەچێ، تیشك لێدان لە ژنی سکپڕو بە تایبەتی لـە مانگـەکانی یەکـەمو دووەمـی سـکپڕیەکەی زیانبەخـشە. لەبەرئـەوە تیـشکی (X) لەسـەر کۆرپەلەیەك کە بەشە جیاجیاکانی لە حالی پێکهاتندان کاریگـەری خراپـی هەیـەو زۆربەی کات دەبێتە مایەی کـەم ئەنـدامیو زۆر لـەو مەلۆتکانـەی لـە دایکێکـی تیشکلێدراوەوە لە دایك دەبن کەم ئەندامن، یان لەباردەچن.

سـکپڕە درۆزنـە، یان خـەیـاڵی

لە هەندێك کاتدا بینراوە ژنێك هەموو شوێنەوارو نیشانەکانی سـکپڕی لەخۆیـدا بەدیدەکاتو بە قسەی خۆی جووڵەی کۆرپەلەش لەسکی خۆیدا هەسـت پێـدەکاتو لە هەمانکاتدا نۆ مانگ سوڕی مانگانەی ڕاوەستاوەو ژانەکانی سکپڕیش دەبینـێ، بەڵام نەجووڵەو نەشوێنەوارێك لە کۆرپەلە لەناو سکدا بەدی ناکرێ.

هەڵبەتە هەنـدێك جـار هاوشـێوەی ئـەو سـکپڕییە خەیاڵیـە لـەلای ئـەو کـچە هەرزەکارانەش ڕوودەدات کە زۆر دەستبازی دەکەن، یان لـە ترسـی ئـەوەی نـەبادا کچێنیان لەدەستدابێ دەکەونە حاڵەتێکی دەروونـی خـراپو سـوڕی مانگانەشـیان دەوەستێ. بۆیە لەوکاتانەدا دەبێ لەلایـەن پزیـشکی پـسپۆڕەوە سـەرنجێکی ووردی باری دەروونی دەردەدارەکە بدرێ، چونکە ئەو حاڵەتانە جگە لە کەڵەکـەبوونی بـای

ناوگەدەو ڕیخۆڵەکان شتێکیتر نیەو بەپێدانی دەرمانێکی دەروونی ئەو دەردەدارانە چارەسەر دەکرێن.

دیاریکردنی ڕۆژەکانی منداڵبوون

ماوەی ئاسایی ئاوسیی (٢٨٠) ڕۆژە، یان (٤٠) هەفتەیە، بەڵام چونکە توخمی ژن لە هەفتەی دووەمی سوڕی مانگانەدا توانای پیتاندنی هەیە، لەبەرئەوە ماوەی سکپڕیەکە لە ڕۆژی بەریەك کەوتن و ئاوێتەبوونی تۆوی پیاوو توخمی ژن دەکاتە (٢٠٦) ڕۆژ، بەڵام قۆناغی سکپڕی دەبێ لە یەکەمین ڕۆژی تەواوبوونی سوڕی مانگانەوە حیساب بکرێت بەم شێوەیە.

لەمێژووی دوایین کەرەتی سوڕی مانگانە (٧) ڕۆژ زیاد بکەو (٣) مانگی لێ کەمکەرەوەو ساڵێکی بخەرەسەر بۆ نموونە: ئەگەر دەست پێکردنی دوایین سوڕی مانگانە لە بەرواری (٢٢-١٠-١٩٨٠) بووبێ ئەوە ڕۆژی منداڵبوونەکە بە نزیکەی دەکاتە (٢٩-٧-١٩٨١) کە (٧) ڕۆژ لە (٢٢) زیاد کراوەو (٣) مانگیش لە (١٠) کەمکراوەتەوەو ساڵێك خراوەتە سەر (٨٠).

دەبێ ئەوەمان لەیادنەچێ تەنها لەوکاتانەدا ئەو حیسابە ڕاستە، کە سوڕی مانگانەی ژن ڕێکوپێك بێت، واتە هەموو (٢٨) ڕۆژان جارێك، بەڵام لەو ژنانەدا کە سوڕی مانگانەیان ناڕێکە ناتوانرێ ئەو مێژووە بەوردی ئیشی پێ بکرێ لەبەرئەوە دەبێ ژن دەفتەرێکی یادخستنەوەی هەبێ کە هەموو گۆڕانکاریو ڕۆژەکانی تێدا تۆمار کرابێ.

چەندەها جار وارێك دەکەوێت کە دایکان مێژووی دروستی دوایین سوڕی مانگانەی خۆیان لە بیردەکەنو بەتەواویی نازانن چەند مانگە سکپڕن. لەوکاتانەدا دیاریکردنی ڕۆژی ئاوس بوون ئەوەیە کە ژن لە سەرە تاکانی ئاوسیدا سەردانی پزیشکی کردبێو لەڕووی گەورەییو قەبارەی منداڵدان ڕۆژی نزیکەیی ئاوس بوونەکەی بۆ دیاری بکات.

ئەو خالّەش نابێ بەدوور بزانین، کە دیاریکردن‌و تاقیکردنەوەکانی سەرەوە ناتوانن سەد لە سەد ڕۆژو سەعاتی ئاوسبوونی ژن دیاری بکەن، ئەو کردارە پێشبینییەکی مەحالّە، بەلاّم لەوانەیە ڕۆژی دیاریکردنی پزیشك بە جیاوازی (٧-١٠) ڕۆژێك، ڕۆژی ڕاستەقینەی ئاوسیی دەربچێت.

هەندێکجار وارێك دەکەوێت، پزیشك لە کاتێکدا کە پشکنین دەکات لەوانەیە مەلۆتکەکە لەناوسکدا بەڕادەی پێویست گەورە نەبووبێ. پێویستە لەوکاتانەدا لانی کەم دوو هەفتە لەدوای کۆتایی مۆلّەتی دیاریکراو ئۆقرە بگرێ‌و دایك تا ئەو ماوەیە لەخۆیەوە خۆی تووشی سکپڕ بوون نەکات، یان ئازارە دەستکردەکانی سکپڕی لەخۆیدا نەهێنێتەدی، چونکە لەبار چوونی کۆرپەلەش بەهۆی زۆر مانەوە لەناو سکی دایکیدا تاڕادەیەك بەرگری لێ دەکرێت.

ئایا بەساڵداچوونی دایك تا چەند کاریگەری بەسەر سکپڕی‌و ئاوسیدا هەیە ؟

لەناوخەڵکیدا ئەو شتە باوەکە دایکانی قەیرەو بەتەمەن، کە بۆجاری یەکەم منداڵیان دەبێ لەوانەیە ژانی درێژخایەن‌و دژواریان بێتێ لەکاتی منداڵبووندا، بەلاّم ئەمڕۆ بەهۆی مەقاشی (فرسپۆس)، یان نەشتەرگەری (سیزارین Sizarin) کە پێشی دەگوترێت قەیسەری (١)[1] سکپڕیەکەیان دادەنێن.

زۆرجار تەمەنی زۆری ژن بەشێوەی ڕاستەوخۆ کاریگەری لەسەر زان نیە، بەلاّم بەهۆی ئەوە، کە ئەو دایکانەی کە تەمەنیان لە (٣٠) ساڵ تێپەڕیوەو بۆ یەکەمین جار سکپڕ دەبن بەزۆری ژانەکانیان درێژخایەن‌و بە سەختی منداڵیان دەبێ، بەلاّم

---

١) لە نەشتەرگەری قەیسەریدا ورگی لە ڕووی منداڵدانەوە هەڵدەدڕن‌و منداڵەکەی لێدەردێنن‌و پاشان دەیدروونەوە. قەیسەری ڕۆم بەم شێوەیە لەدایك بووەو ناوی ئەو نەشتەرگەریە لەناوی ئەوەوە وەرگیراوە.

تائێستا هۆکارەکەی ڕوون نیە، لەوانەیە بێهێزبوونو شلبوونی ماسولکەکانی سك هۆکاری سەرەکی بن لە سستیو دواکەوتنی زان، بەبێ گوێ نەدان کە لەوانەیە زان بەهۆی تەسکی قاڵچەی دایك یان گەورە بوونی مەلۆتکە بە زیاد لە ڕادەی سروشتی خۆی سەختو درێژخایەن بێ. هۆکارێکی تر بەدخووییو کۆئەندامی دەمارە، کە نائارامییەکی دەروونی دروست دەکات. کەواتە زانی سەختو دژوار هەمیشە لەلای ئەو دایکانە نیە، کە بەتەمەن دا چوون، بەڵکو زۆر هەن لە دایکان تەمەنیان لە (٣٠)ساڵیش بە سەرەوەیەو بۆ جاری یەکەمیش زۆر بەئاسانی منداڵیان دەبێ.

بەشێوەیەکی سەلمێندراو ئەو دایکانەی کە تەمەنیشیان زۆرەو بۆ جاری یەکەم دەزێن لە کاتێکدا کە کەمو کوڕییەك لە پەیکەری قاڵچەیاندا نەبێو مەلۆتکەکەی ناوسکیان زیاد لەپێویست نەشونومای نەکردبێو ڕەچاوی ڕژێمە خۆراکی گونجاوو ڕێنماییەکانی تەندروستیان کردبێ، دەتوانن زۆر بە ئاسانیو لەسەرخۆ منداڵیان ببێ. با ئەوەشمان لەیادنەچێ وەرزشی سووك لە خولەکانی سکپڕی بەکارهێنانی بنچینەی زانی بێئازار بە ڕێگەی (پسیکۆ پرۆ فیلاکتیك) لەکاتی منداڵبووندا کاریگەریەکی بێڕادەی هەیە.

بەشــی دووەم

گـەشــەی کـۆرپەلـــە

لەو دنیا پانوپۆڕە پڕ لە سەیرو سەمەرەیە هیچ ڕێکەوتێك سەرسـامترو مـوجیزە ئاساتر لە دروستبوونی منداڵێکی مەلۆتکەی سێ کیلۆیی نیە، کە لـە هێلکۆکـەی مرۆڤدا دەتروکێو دێتە سەر ڕووی زەوی. لە کۆندا ئەوکارە ئەوەنـدە سەرسـامکارو جێگای سـەرنجو تێـڕوانین بـووە، کـە گوتویانـە ئـەوە دەسـتی جنۆکـەو پەرییـەو جووتبوونی ژنو پیاویان لەوبارەوە بە گرنگ نەزانیوە.

لەیەك گرتنی تۆوی پیاوو تـوخمی ژن شـانەیەکی زینـدو دروسـت دەبـێ. لـەناو کرۆکی ئەو شانەیە ڕیشاڵی کرۆمۆسۆم هەن ئەو ڕیشاڵانە ژمارەیـان (٤٦) دانەیـەو (٢٣) دانـەیان تـۆوی بـاوكو (٢٣) دانەشـیان تـوخمی دایـك پێکـدێنن، ڕیـشاڵی کرۆمۆسۆم سیفەتو وێکچووەکانی دایك وباوك لەلایـەن بەشـێکەوە بـەناوی (جـین Gene) کە لەناو کرۆمۆسۆمدان دەگوازنەوە.

جینەکان نەگۆڕنو بەردەوام سیفەتە بۆماوەییەکان لە ئەژدادو ئابادەوە بۆ نەوەکان دەگوازنەوە. هەندێك سیفەت وەکو ڕەشیی مووی سەر زاڵن بەو مەبەسـتە، کـە لـە سەرەتاکانی بوونەوە دەردەکەونو هەندێك سیفەتی تر وەکو چاوی شینو مـووی بـۆز سیفەتی زاڵ کراونو پاشان دەردەکەون.

لەدوای ئەوەی کە توخم پێك هات دەست بە زۆر بوون دەکات بەم شێوەیە، کـە سەرەتا بە دوو پاشان بە چـوار ئینجـا بەهەشت بەشـی یەکـسانو سـەرەنجام ئـەو بەشانەش بەسـەر خۆیانـدا دابـەش دەبنـەوەو شـانە پێکـدێننو پاشـان کۆرپەلـەی لـێدروست دەبێت.

شانە کەڵەکەبووەکان لەدوای پێکهاتن هەرە زۆر یەکەیان چوار ڕۆژ لەناو بۆڕی منداڵداندا دەمێننەوە، چونکە بۆشایی ناو بۆڕیەکە بۆ گەشەو زیادبوونی خۆی بەگونجاو نازانێ، وردە وردە لەوێوە دەجووڵێ‌و خۆ دەگەیەنێتە ناو چاڵایی منداڵدان‌و بەهۆی ئەو ڕیشاڵانەی کە بە دەوری خۆیدا دروست دەکات خۆی بەناو پۆشی منداڵدانەوە دەنوسێنێ‌و دەست دەکات بەگەشەی ئاسایی خۆی‌و بەم شێوەیە کۆرپەلە دروست دەبێت. لەکاتێکدا کە شانە بەهۆی چەسپان، یان تەنکی ڕێڕەوی بۆڕیەکە ناتوانێ گوزەر بکات‌و تێپەڕێت ئەوە لەناو بۆڕیەکەدا دەمێنێتەوەو دەست دەکات بە گەشەو زیادبوون‌و بەم شێوەیەش سکپڕی لە دەرەوەی منداڵداندا دروست دەبێ، کە پشت بە خوا لە بەشەکانی لەمەودوادا باسی هۆکارو نیشانەو مەترسیەکانی دەکەین.

لە ڕۆژە سەرەتاکانی ژیاندا، کۆرپەلە لە ماددە خۆراکیە دابینکراوەکانی ناوخۆی خۆراك وەردەگرێت، بەڵام پاشان وێڵداش پێکدێت‌و پەیوەندی خوێن لەنێوان دایك‌و کۆرپەلەدا پەیدادەبێ، ماددە خۆراکی پێویست بۆ گەشەو زیادکردنی خۆی لە خوێنی دایکەوە بەهۆی وێڵداشەوە دابین دەکات. لەبەرئەوە ئەو دایکانەی کە لە خولەکانی سکپڕیدا تووشی کەمخوێنی دەبن، لەوانەیە نەشونومای کۆرپەلە لەناو سکیاندا مەحتەل بێ، یان ڕابوەستێ.

حاڵی کۆرپەلە لە گۆڕانکاری مانگەکاندا

کۆرپەلە لە دووەمین هەفتەی ژیانیدا

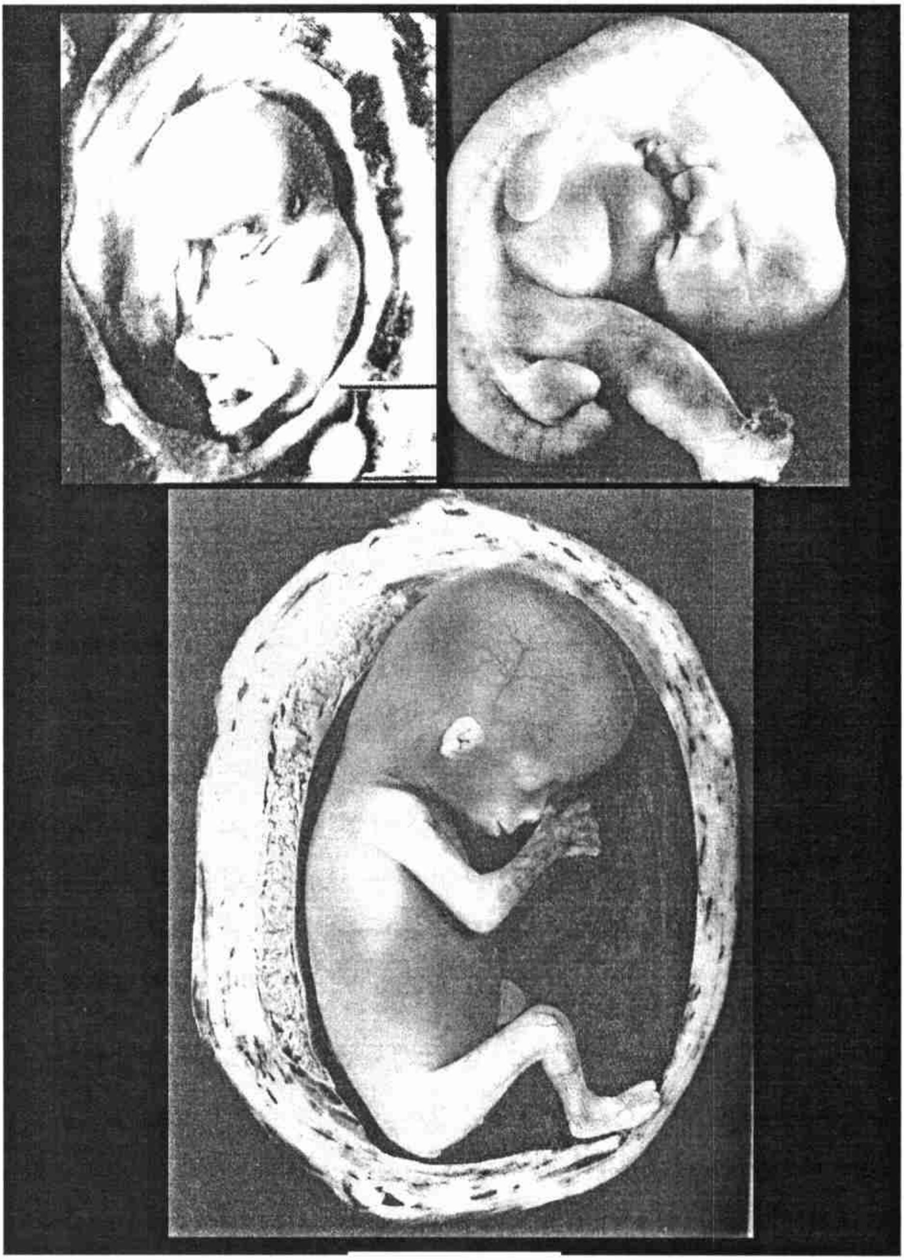
لەدوای دابەشبوونە یەك لەدوای یەکەکان کە بەسەر شانەکانی کۆرپەلە دا دێت، شانەکان بە سێ تاقمی هاوشێوەو یەکسان دابەش دەبن و هەر تاقمێکیش لەوانە ڕایەڵەی جیاجیای ئەندامی کۆرپەلە پێکدێنن و لە هەمان کاتیشدا شانە بنەڕەتیەکانی وێڵداش دروست دەبن و هۆرمۆنی تایبەت بەخۆیان تەرەشۆ دەکەن کە لەکاتی پشکنینی پزیشکی لە میزی ژنی سکپڕدا دەردەکەوێت، هەر لەهەمان هۆرمۆنیش بۆ دیاریکردنی سکپڕی کەڵك وەردەگیرێت.

گەشەی کۆرپەلە لە هەر مانگێکدا

زۆربەی ژنان سك پڕیەکەی خۆیان دەگێڕنەوە بۆ یەکەمین ڕۆژی پچڕانی سوڕی مانگانەکەیان و لەدوای دووەمین سوڕی مانگانە سکپڕیەکەیان بە دوو مانگ ناوزەد دەکەن. بەڵام گشتی تۆو نزیکەی (١٤) ڕۆژ لەدوای دەست پێکردنی سوڕی مانگانە پێکدێت. کۆرپەلە کاتێك تەمەنەکەی یەك مانگە کە نزیکەی دوو هەفتە لە یەکەمین وەستانی سوڕی مانگانە تێپەڕی بێ ﴿ئەوە لە کاتێکدایە، کە سوڕی مانگانەی ئاسایی (٢٨) ڕۆژ بێت﴾، کەواتە بەم شێوەیە سوڕی دروستبوونی مەلۆتکە بەگشتی لەدوای دوو هەفتە لە پچڕانی یەکەمین سوڕی مانگانە دەست پێدەکات. هەموو مانگێکی سکپڕی (٤) هەفتەیە. گەشەی سروشتی کۆرپەلەش مانگ بەمانگ بەم شێوەیەی خوارەوەیە:-

کۆتایی یەکەمین مانگی سکپڕی (وێنەی ١):

تۆوەکە لە کۆتایی یەکەمین مانگدا نزیکەی $\frac{1}{4}$ سم درێژبۆتەوە. ئێسکی پشت (ستونی بڕبڕەی پشت) لەو قۆناغەدا پێکهاتووە، بەڵام بەشێوەیەك چەماوەیە، کە سەری دەگاتەوە نوکی کلکەکەی (لەو قۆناغەدا کۆرپەلە کلکی هەیە) لە کۆتایی ستونی بڕبڕەی پشت سەر زۆر بەرجەستەو گەورەیەو سێیەکی قەبارەی لەشە. (لە هەموو خولەکانی سکپڕیدا سەر لە تەواوی لەش گەورەترەو هەتا لەکاتی بوونیشدا هەر وایە). پاشان بۆڕیەك بە شێوەی دڵ پێکدێ‌و ئەستوراییەکی خڕ لە بەشی دەرەوەی لەشی کۆرپەلەدا پەیدا دەبێ هەتا لەو قۆناغە سەرەتاییەشدا ئەو ئەندامە خاوەنی ترپەو لێدانەو بە ڕێك‌وپێکی خوێن بۆ ناوەوەی دەمارەکان دەنێرێت کە بەڕێگەی میکرۆسکۆبەوە دەبیندرێت. قۆناغە زۆر سەرەتاکان، دەزگای هەرسە کە لەوکاتەدا دیاری کراوە، بۆڕیەکی درێژو باریك لە زارەوە بۆ بەشێکی تری لەش دەکشێ کە هەمان بۆڕی پاشان گەدە پێکدێنێ هەر بەمەش کۆتایی دێت. هەر بەوبۆڕیەوە ڕایەڵێك بەستراوە کە ڕیخۆڵەی لێ پێکدێت. یەکەمین قۆناغەکانی پێکهاتنی مەچەك‌و لاقەکانیش بە شێوەی چرۆی درەخت بەرچاو دەکەون.



(وێنەی ١)

کۆتایی دووەمین مانگی سکپڕی (وێنەی ١):

لەوقۆناغەدا تا ڕادەیەك وێکچوونی تۆو دەچێتە سەرشێوەی مرۆڤ و لەمە بەدواوەش پێی دەڵێن کۆرپەلە لەکۆتایی مانگی دووەمدا دەبێتە خاوەنی ڕوخساری مرۆڤێکی بەدەستو پێو قامك، هەروەها ئانیشكو چۆکیش.

لە چوارهەفتەی کۆتاییدا درێژیەکەی چوارئەوەندە زیاد دەکاتو لە سەرەوە هەتا پێ درێژیەکەی دەگاتە (٢،٥)سمو کێشەکەی نزیکەی (١٢) غرام دەبێت. دەزگای زاوزێ لەو قۆناغەدا دەردەکەوێت، بەڵام دیاریکردنی ڕەگەزەکەی زۆر دژوارە.

کۆتایی سێیەمین مانگی سکپڕی (وێنەی١)

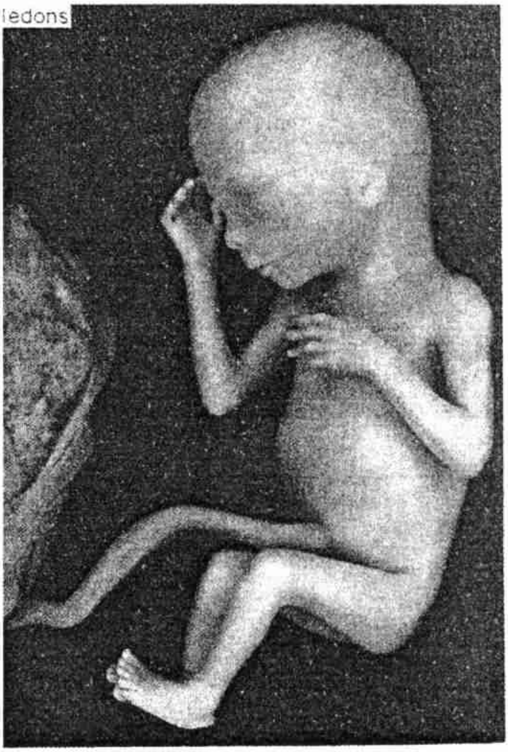
لەو قۆناغەدا کۆرپەلە (٧،٥)سم درێژەو کێشەکەی دەگاتە (٣٦) غرام.

کۆرپەلە لە یەك مانگیو دوو مانگیو سێ مانگیدا

ڕەگەزەکەی بەهۆی هەبوون یان نەبوونی منداڵدان لەتوانای دیاریکردندا دەبێت. لە سەرەتای مانگی سێیەم ددانەکان بەشێوەی چرۆی درەخت لەناو ئێسکی شەویلاگەدا دەردەکەون. جۆرێك لە گورچیلەش دروست بووەو بڕێکی کەم میز بۆ ناو میزڵدان تەڕەشۆی کردووە، بێگومان ئەو میزەش دەچێتە ناو شیلاوگێکەوە. هەر لەو وەختەوە کۆرپەلە دەست بە جووڵەیەکی لاواز دەکاتو لەبەر سستی جووڵەکەی لەتوانای هەستکردندا نیە.

کۆتایی چوارەمین مانگی سکپڕی (وێنەی ٢)

لەو قۆناغەدا درێژی کۆرپەلە (١٦،٥)سم وکێشەکەی دەگاتە (١٤٤) غرام. جۆرە موویەکی زۆر ناسك لەسەر پێست دەست بە گەشە دەکەنو لەوانەیە چەند دانە موویەکیش لە ناوچەی سەر دەرکەون. لە کۆتایی ئەو مانگەدا هەندێك جار دایك هەست بە ترپەیەکی لاواز دەکات بەڵام بەگشتی ئەو ترپەیە تا مانگی پێنجەم هەست پێکراو نیە.



وێنەی (٢) کۆرپەلە لە (٤) مانگیدا

کۆتایی پێنجەمین مانگی سکپڕی :

لەم قۆناغەشدا درێژی کۆرپەلە (٢٥ سم)و کێشەکەی نزیکەی (٣٠٠ غرام) دەبێت. لەکۆتایی ئەو مانگەدا گەورەبوونی سکی دایك ڕادەیەکی بەرچاوی بە خۆیەوە بینیوەو بەرزی منداڵدان گەیشتۆتە نزیکی ناوك. دەنگی دڵی کۆرپەلە لەوانەیە بەهۆی گوێی تایبەتەوە هەست پێ بکرێت. ئەگەر کۆرپەلە لەو مانگەدا بێتە سەردنیا لەوانەیە کەمێك هەناسە بدات، بەڵام هەتا ئێرە ئەگەر سییەکان بە تەواوی گەشەیان نەکردبێ، لەدوای چەند سەعاتێك مەلۆتکەکە دەفەوتێ و لەناودەچێت.

کۆتایی شەشەمین مانگی سکپڕی :

لەومانگەدا کۆرپەلە بچووکە، بەلاّم شێوەی مەلۆتکەیەکی تەواوی هەیە. کۆرپەلە نزیکەی (٨٠٠)غرام دەبیّو درێژی بالاّکەی دەگاتە (٣٠ سم). پێستی لاشەکەی بەهۆی ونکردنی چەوری ژێر پێست سوورە، بەلاّم بە چرچو لۆچە.

مەلۆتکە لەناو کیسەیەکی داخراودا وەك مەلەوانێك هەمیشە لە جوولّە دایەو تامانگی هەشتەم تەواو جێگیر نابیّو هەرجارە لەسەر لایەكو هەندێك جار سەرهەورازو هەندێك جارسەرنخون دەبێتەوە. ئەگەر مەلۆتکە لەو مانگەدا بێتە سەردنیا ناتەواوەو لەوانەیە هەر چەند ڕۆژێك بژیت.

کۆتایی حەوتەمین مانگی سکپڕی

لەم قۆناغەشدا درێژی بالاّی کۆرپەلە دەگاتە (٣٥ سم)و کێشەکەی (١٢٠٠) غرام دەبێت. منداڵێك، کە لەو مانگەدا لەدایك دەبێت ناتەواوەو، بەلاّم دەتوانریّ لە هەلومەرجی تایبەتو بە چاودێریەکی تەواوی تەندروستی لەناو دەزگای منداڵدانی دەستکرددا بەناوی (ئینکۆباتۆر Incubator) بەزیندوویی بهێلدرێتەوە.

لەناو خەلکدا واباوە کە مەلۆتکەی حەوت مانگی شانسی ژیانی زیاترە لە مەلۆتکەی هەشت مانگی. ئەو باسە پێچەوانەی ڕاستییەو لەوانەیە سەرچاوەکەی لەوەوە هاتبیّ کە یۆنانیەکان لە سەردەمی کۆندا باوەڕیان وابوو، کە مەلۆتکە لەکاتی سکپڕیدا بە هەولّو کۆششی خۆی لە منداڵدانی دایکی دێتەدەرو بۆ ئەو مەبەستەش هەموو هەولّی خۆی دەخاتە گەڕ. هەروەها مەلۆتکە ئەگەر لە مانگی حەوتەم سەرکەوتوو نەبوو ئەوە ئارام دەگریّ تامانگی هەشتەمو ئەگەر لەو مانگەشدا بێتە سەر دنیا ئەوە بەهەولّی زۆرو شەکەتیەك کە خۆی تێدا ڕاگرتووە منداڵە بووەکە کوتراوو جەزرەبەدراو دەبیّو سەرەنجام لەناو دەچێت.

ئەوەی ئەورۆ لەگەڵ ڕای کۆندا جیاوازی هەیە ئەوەیە کە: بوونی منداڵ خۆویستی نیەو بۆئەوەی کە بێتە سەر دنیاش دەبیّ منداڵدان وردە بە وردە بکشیّ تا ڕێگە بۆ هاتنەدەرەوەی منداڵ هەموار ببیّ.

کۆتـایـی هەشـتەمین مانگـی سـکـپڕی

کۆرپەلە لەومانگەدا درێژیەکەی دەگاتە (٤٠سم)و کێشەکەی یەك کیلـۆو (٨٠٠ غرام) دەبێت. ئەگەر لەژێر هەلومەرجی لەباردا ببێ هیـوای ژیـانی یـەکجار زۆرە بەشێوەیەك کە زیاتر لە (٢/٣)ی منداڵان بە هەشت مانگی دەژین.

کۆتـایـی نۆهـەمیـن مانگـی سـکـپڕی

لەو مانگەدا کۆرپەلە گەشەی کردووەو باڵاکـەی دەگاتـە (٤٨سـم) وکێـشەکەی نزیکەی (٣ کیلۆ غرام) دەبێت. پێستی لاشـەکەی ڕەنگـی ئاسـایی لـەخۆگرتووەو هەندێك جاریش چەوریەك دایدەپۆشێ.

سەر بەمووی ڕەشی ناسكو چاوەکان مەیلەو خۆڵەمێشی دەردەکەون. هەندێك لە دایکان کە خولەکانی سکپڕی بەتەواوی بەسەردەبەن لەوانەیە منداڵێکیان ببـێ کـە لەلایەن باڵاوە بچوکتر لە منداڵی ئاسایی بێو لـەڕووی کێشیـشەوە کـەمتر لـە (٣ کیلۆ غرام) بێتو بەپێچەوانەوە تاقمێکی تر لە دایکـان هـەن کـە خولـەکانی (٩) مانگی خۆشیان تەواو نەکردووە، بەڵام لەوانەیە منداڵێکی فراژویان ببـێ. کەواتـە گەورەییو بچوکی کۆرپەلە هێندە پەیوەندی بە خۆراکی دایکەوە نیە.

لە کۆندا وایان لێکدەدایەوە کـە هەرچـەندە دایـك لـە ڕوانگـەی خۆراکـە وزەو دەرمانەوە هەوڵ بدات ئـەوە منداڵەکـەی گـەورەتر دەبـێ. ڕژێمـە خـۆراکی دایـك کاریگەریەکی زۆرکەمی لەسەر کۆرپەلە هەیە، بەڵام لەگـەڵ ئەوەشـدا کـە دایکـان تووشی کەمخوێنیو نەخۆشییەکانی تر دەبن، منـداڵی وردیـان دەبێـت. ئـەو وردیـە زیاتر پەیوەندی بە فەریکیو پێنەگەیـشتنەوە هەیـە. ئـەو دایکانـەی کـە تووشـی نەخۆشی شەکرە بوون زۆریەیان منداڵی زەبەلاحو گەورەیان دەبـێ، بـەڵام بنـچینەی گەوردەیی ئەو مەلۆتکانـە زیـاتر پەیوەنـدی بـە کۆبوونـەوەی شـلەمەنی نـاوزگو پەنـــمانەوە هەیـــە، لەبەرئـــەوە چـــەند ڕۆژێـــك، یـــان چـــەند هەفتەیـــەك لـــەدوای لەدایکبوونیان دەبیندرێن کە ئەو جـۆرە مەلۆتکانـە سـەرەڕای کێـشی زۆریـان لـە لایەنی فسیۆلۆجیو لاشەوە فەریكو ناتەواو دەردەچن.

لەو مانگەدا لەماوەی هەفتەیەکدا (٢٥٠ غرام) لە کێشی منداڵەکە زیاد دەکات‌و توانای مان‌و ژیانیش مسۆگەرە.

سەرەتاکانی دەیەمین مانگی سکپڕی

لەو قۆناغەدا خولی تەواوی سکپڕی کۆتایی هاتووەو منداڵ نزیکەی (٥٠سم) درێژەو لە کچدا (٣ کیلۆو٢٠٠ غرام)ەو لە کوڕدا (٣ کیلۆو٤٠٠ غرام) کێشەکەیەتی. پێستی بە ڕوپۆشێکی چەوری داپۆشراوە، کە وەکو مۆمەو مووی ناسك، کە لەمەوبەر پێستیان داپۆشی بوو ئێستا هەڵوەریون. نینۆکەکان قایم‌و درێژن‌و مەمکەکان لە کچان‌و کوڕاندا بەزۆری پتەون‌و بەهۆی هەمان شلەوە کە دەبێتە مایەی گەورەبوونی مەمکی دایك بەرجەستە دەبن. ئەو بەرجەستەیەش چەند ڕۆژێك لەدوای لەدایکبوون دەپووکێتەوە.

درێژەی خولەکانی سکپڕی

درێژەی خولەکانی سکپڕی لەوانەیە لە نێوان (٢٤٠ تا ٣٠٠ ڕۆژ)دا بێ‌و لە هەردووك کاتیشدا هەر بەسروشتی دەژمێردرێن. بەشێوەی مامناوەندی درێژەی خولەکانی سکپڕی لە وەختی ئاوێتەبوونی تۆودا (٩ مانگ ونیو)، واتە (٢٦٦) ڕۆژەو لە ساتەوەختی وەستانی سوڕی مانگانەدا (١٠) مانگ دەبێ. بەڵام ئەو ژمارەیە لەبەر ئەو هۆیانەی لای خوارەوە زۆر جێگەی بایەخ نین.

بەکەمی سکپڕی ڕاستەقینە لەدوای (٢٨٠ڕۆژ) لە دوای یەکەمین وەستانی سوڕی مانگانە کۆتایی دێ.

نزیکەی نیوەی لە دایکبووەکان هەفتەیەك بەر لەوماوەیە لە دایك دەبن. نزیکەی (١٠٪)ی تریش دوو هەفتە لەدوای بەرواری ناوبراو ڕوو دەدات.

لەوانەیە وا تێبنی بکرێ، کە هەندێك منداڵ ماوەی زیاترو هەندێکی تریان ماوەی کەمتریان پێویستبێ بۆ پێگەیشتنیان. هەندێك لە دایکان بەرواری

ڕاستەقینەی دوایین سوڕی مانگانەی خۆیان لەبیر دەكەنو بەباشی نازانن چەند مانگە سكپڕن، تاقمێكیش لە دایكان (١-٢) هەفتە لەكاتی منداڵبوونەكەیان تێپەڕیوەو هێشتا زگیان دانەناوە، بەو خەیاڵە كە ڕێكەوتێكی خراپ ڕوویداوەو یان ئەوەتە منداڵەكەیان نائاسایی یە، دەكەونە ترسو لەرزو دڵەڕاوكێ، وە بەپەلە سەردانی پزیشك دەكەن.

هۆی دواكەوتنی منداڵبوون بەڕاستی دیارنیە هەروەك چۆن دەست پێكردنەكەشی نادیارە. بەڵام بە شێوەیەكی گشتی تا تێپەڕبوونی دوو هەفتەش بەسەر بەرواری منداڵبوونەكەدا لە كاتێكدا كە حاڵی كۆرپە لەناوسكدا سروشتی بێو قەبارەكەی لەڕادەبەدەر گەورە نەبووبێ، واباشە دایكەكە لەسەر منداڵبوونەكەی ئارام بگرێو نەترسێ، بەڵام لە دوای ئەو ماوەیە دەبێ بەڕێگەی ژانی دەستكرد دەست پێشخەری بكاتو منداڵبوونەكەی وەگەڕخات. هۆی ئەو دەست پێشخەریە بۆ ئەوەیە، كە ئەو منداڵانەی كە زیاتر لەكاتی دیاریكراودا لە منداڵدانی دایكیاندا دەمێننەوە لە منداڵی ئاسایی گەورەتر دەبنو پێویستیان بە ماندووبونێكی زیاتر هەیە بۆ لەدایكبوونیان هەم ئەركێكی زیاتریش دەخاتە سەر دایك بۆ دەرپەڕاندنو تەقاندنی وێڵداش، هەروەها وێڵداشیش بەهۆی زۆر مانەوەی منداڵەكە، كە خۆراكە وزەی ئەوی لە ئەستۆ دایە سستو بێهێز دەبێو لەوانەیە ببێتە مایەی مردنی مەلۆتكە.

پزیشكە شارەزاكان بۆ ژانە دەستكردەكانی پێش خستنی منداڵبوون تاڵوكە ناكەنو تا مەرجی تایبەت نەبینن دەستپێشخەری لەو كارەدا بە پێویست نازانن. لە مەرجەكانی پێویست بۆ ژانی دەستكرد، یەكێكیان سروشتی بوونی حاڵی كۆرپەلەیەو ئەوەی تریان نەرموشلیو كەمكرانەوەی زاڵكی منداڵدانە.

ژانە دەستكردەكانی منداڵبوون لەلایەن دەرمانێكەوە بەناوی پیتۆسینو pitocin هاوشێوەكانی ئەو ئەنجام دەدرێ. بەم دەرمانە منداڵدان بەشێوەیەكی ڕێكوپێك دێتەوە یەكو گرژ دەبێو ژانەكانی منداڵبوون پەیدا دەكات.

دەرمانەکە لە ڕێگەی دەمارەوە دەکرێتە ناو لەشی دایكو لەدوای تێپەڕبوونی چەند خولەکێك، زالکی منداڵدان وردە وردە بەهۆی گرژبوونی منداڵدان دەکرێتەوەو بەم شێوەیە ڕێگە بۆ دەرچوونی منداڵ هەموار دەبێ.

دەبێ لە یادمان نەچێ، کە هەندێك جار منداڵدان سەبارەت بەو دەرمانە بەرگری زۆر پەیدا دەکاتو لەوانەیە بۆجاری یەکەم هیچ جۆرە کاردانەوەیەك لەخۆیدا پیشان نەدات، بەلاّم دوای چەندجارێك دەکەوێتە سەرژان. بۆ دەستپێشخەری لەژانی دەستکرد خەواندنی دایك لە نەخۆشخانەدا بە پێویست دەزانرێت.

ئەو منداڵانەی بوونیان لە کاتی ئاسایی خۆی تێپەڕیوە پێستی لەشیان بەزۆری چرچولۆچەو مووی سەرو نینۆکی دەستوپێیان درێژنو دوای بوونیان بێوچان وەکو مەلۆتکە ئاسایی‌یەکانی تر ناگرێینو هەناسەشیان تاڕادەیەك دژوارە.

بیروباوەڕی دایکان

هەندێك لە دایکان باوەڕیان بەو ئەفسانەیە هەیە کە گوایە باری دەروونی دایك کاریگەری لەسەر کۆرپەلە هەبێ، چ دلّتەنگی یان شادمانی. زۆرجار وا ڕێکەوتووە ژنێکی جحێلّ لە هەموو خولەکانی سکپڕیدا هەولّی داوە هەمیشە دەم بە زەردەخەنەو لێو بە پێکەنین بێ، تا بەباوەڕی هەندێك پیرەژنی ساویلکە منداڵەکەشی بەهەمان شێوە بە ڕووخۆشیو کامەرانی لەدایکبێ.

هەندێکی تریش لە دایکان ڕۆژانە چەند سەعاتێك لەسەریەك پیانۆ، یان ئامێری مۆسیقا دەژەنن بە ئومێدی ئەوەی، کە منداڵەکانیان مۆسیقا زان بن. هەندێکی تر لە تەماشاکردنی دیمەن، یان ئاژەلّی ناحەز خۆ دەبوێرن بە خەیالّی ئەوە، کە نەبادا منداڵەکەیان کورتە بالاّبێ.

ئەو بیروباوەڕانە هەموویان ئەفسانەنو زیاتر لە داستانە کۆنەکانەوە ماونەتەوە. ڕاستیەکەی ئەوەیە، کە هیچ جۆرە پەیوەندیەکی دەماریی لە دایکەوە بۆ کۆرپەلە نیە. بەهەمان شێوەش خوێنی دایكو منداڵ لە یەکتری جیان.

هەروەها بە پێچەوانەی بیروباوەڕی خەڵکی، کۆرپەلە لەدوای شەش هەفتەی سکپڕی واتە هێشتاکە دایکی پەی بەبوونی نەبردووە شێوەی بنەڕەتی خۆی وەرگرتووە، لەبەرئەوە پزیشکە پسپۆڕەکان کە لە نەخۆشخانە گەورەکاندا کار دەکەن‌و لەوانەیە لە ساڵێکدا شاهیدی لە دایکبوونی هەزارەها منداڵ بن بەهیچ جۆرێك باوەڕیان بەوجۆرە ئەفسانەیە نیە.

چۆن بتوانین سەرچاوەی ئەو جۆرە ئەفسانانە بناسین ؟

زۆربەی ئەو جۆرە بیروباوەڕانە لە ڕووداوەکانەوە سەرچاوەیان گرتووە. لە هەر (٥٠) منداڵ یەکێکیان واڕێ دەکەوێت لەکاتی مانگ گیران، یان لەو جۆرە بابەتانە لە دایکبێ بۆ نموونە: باوای دانێین منداڵێك لەدایك دەبێت‌و نیشانەیەکی سوری وەك مانگی لەسەر بەشی سەرەوەی ڕانە. لەکاتێکدا کە دایك لەسەر ئەو باوەڕەی سەرەوە بێت لەوانەیە بڵێ لەکاتی سکپڕی یەکەمدا دەستم لە لەشم خشاوەو وێنەی مانگ گیرانەکەی لەسەر دەرچووە. دەبێ بزانین ئەوانە هیچیان مایەی خۆشحاڵی‌و پشت پێبەستن نین، خۆشحاڵی‌و دەربڕینی ڕووی خۆش ناڵێین پێویست نیە، بەڵام بە هیچ جۆرێك پێویست بەبزەی بەردەوام، یان گوێگرتن لە سەمفۆنیایەکی مۆسیقایی ناکات، چونکە منداڵ سەرچاوەی زۆر لەمە قوڵتری هەیە. بەم شێوەیەی کە لەمەوبەریش باسمان کرد لەوانەیە بەشێکی زۆری تایبەتمەندیەکانی منداڵ لە باپیرەوە، یان نزیکانەوە بە میرات بۆی بەجێمابن، لەبەرئەوە ڕووداوەکانی وەختی سکپڕی هیچ کاریگەریەکیان لەسەر منداڵ نیە.

بەشی سێیەم

ڕژێمە خۆراك و پاك وخاوێنی خولەکانی سکپڕی

چینییەکان تەمەنی مرۆڤ لە یەکەمین مانگی سکپڕییەوە حساب دەکەن. ئەوە باشترین ڕێگەیە، چونکە کە دایك وا تێدەگەیەنرێت کە بوونەوەرێکی زیندووی لەناو لەشی خۆیدا هەڵگرتووەو بە خۆراك زیاد دەکاتو کە لەدایکیش بوو تەمەنی (٩) مانگ دەبێ.

دایك لەماوەی خولەکانی سکپڕیدا پێویستی زۆری بەخۆراکی دروستو ژینگەیەکی گونجاو هەیە. لەش ساغی منداڵ لەو ماوەیەدا پەیوەندی بە سەلامەتی دایکەوە هەیەو، ئایندەی ژیانیشی بەستراوەتەوە بەبوونی دایکی.

سەرەنجام بچوکترین هاوکاری، کە دەتوانیت بەمنداڵەکەتی بکەیت ئەوەیە، کە لەهەمان خوولی سکپڕیەکەت خۆت لەژێر چاودێری پزیشکی پسپۆڕ دانێی، چونکە پزیشك ڕێنمایی دروستت دەکات هەم لەبارەی خۆراکی گونجاو هەم لەبارەی نەشونومای منداڵەکەت، جگە لە پێدانی ڕێنمایی دروستی پاكو خاوێنی کە تەندروستی خۆتو منداڵەکەت پارێزراو ڕادەگرێ.

ڕێنماییەکانی پزیشك بە هیچ شێوەیەك بۆتۆ نابنە مایەی نیگەرانی، چونکە ئەو بەرنامەیە، کە ئەو بۆتۆی داڕشتووە زۆر سادەو سروشتییەو تەنها لەبارەی خۆراكو خواردنەوەو وەرزشو پشوودانو خەوی تەواوەوە ڕێنماییت دەکات.

لە خولەکانی سکپڕیدا ڕژێمە خۆراکی تەواو، لەش ساغیو جوانی تۆ دەپارێزێتو نەشو نومای کۆرپەلەش مسۆگەرتر دەکات. لەکۆندا باوەڕیان وابوو کە خۆراکی ژنی دووگیان دەبێ دوو ئەوەندەی خۆراکی ژنی ئاسایی بێ. هەڵبەتە ڕاستە

کە ژنی دووگیان پێویستی بە خۆراکی زیاتر هەیە، بەڵام خۆراکی ڕۆژانەی نابێ لە ڕادەی دیاری کراو تێپەڕ بکات، لەبەرئەوە زیادەڕەوی لە خۆراکدا نەك تەنها سودی نیە بەڵکو زیان بەخشیشە.

گرنگیو نرخی خۆراك پەیوەندی بە جۆرەکەیەوەیتی نەك بە چەندایەتیو ئەگەر ژەمی خۆراکی ڕۆژانە جۆراوجۆربێ ئەوە تاڕادەیەك پەیوەندی ڕاستەوخۆی بە بالاّو کێشو ئیشتیای ژنەوە هەیە.

هەندێك لە ژنانی سکپڕ لە ترسی ئەوەکە ئەگەر خۆراکی زیاد بخۆن منداڵەکەیان گەورە دەبێ، هەوڵ دەدەن لە خۆراکی ئاسایی ڕۆژانەیان کەمکەنەوە. بە پێچەوانەوە هەندێکی تر لە دایکان بۆئەوەی کە منداڵەکەیان وردو گزگل نەبێ، لە خواردندا زیادەڕەوی دەکەن. بە شێوەیەکی سەلمێندراو گەورەییو زەبەلاحی، یان وردیو گزگلی منداڵ لە پێش بوونیدا هیچ پەیوەندیەکی ڕاستەوخۆی بە بڕو جۆری خۆراکی ڕۆژانەوە نیەو ئەو هۆکارانەی کە ڕۆڵ دەبینن ژینگەو بۆماوەو خزموخوێشو نەخۆشییە.

نرخی خۆراك بەگشتی لە ئاست ئەو وزەیەی کە دەیبەخشێت هەڵدەسەنگێندرێت کە پێی دەڵێن کالۆری Calory، بڕی مام ناوەندی لە کالۆری پێویست بۆ ژنی دووگیان (٢٥٠٠) کالۆرییە لە (٢٤) سەعاتدا.

ژنان لە یەکەمین مانگەکانی سکپڕیاندا بەزۆری ئیشتیای خواردنیان کەم دەبێتەوە هەتا دەگاتە ڕادەیەك کە لەدەست خواردن ڕادەکەن، ئەوەش دەگەڕێتەوە بۆ زۆری هێڵنجو دڵ تێکهەلاّتن.

حاڵەتی هێڵنج لە خولەکانی سکپڕیدا بەپشتیوانی خوا لەمەولا بەدرێژی باسی لێوە دەکەین لەگەڵ ڕژێمە خۆراکی پێویست بۆ قەرەبووکردنەوەی بێئیشتیاییەکە.

لەدوای کۆتایی سێیەمین مانگی سکپڕی حەزی خواردن زیاد دەکاتەوەو هەندێك جاریش بە شێوەیەکی نائاسایی زۆرخۆری پەرەدەستێنێ، کە زۆرجار دەبێتە مایەی نیگەرانی ژنی سکپڕ.

ڕۆژنامەکان کاریگەری جیاجیا بۆ بەرگری لە زۆرخۆری‌و ئیشتیای لەڕادەبەدەر پێشنیاز دەکەن، بەڵام هیچ کامێکیشیان وەکو هەبوونی ویست‌و ئیرادەیەکی بەهێزو قایم نیە، چونکە ژنی سکپڕ دەبێ بە هاوکاری ئیرادەو ویستی خۆی واباشە هەوڵ بدات کە تەنها سێ ژەم لە ڕۆژێکدا بخوات‌و خۆی لە چەوری‌و شیرینی زۆر بپارێزێ، بەڵام هەرچەند حەزی لێبێ دەتوانێ سەوزەجاتی وەك کاهوو تەماتەو کەرەوزو لۆبیای سەوزو گێزەرو چەوەندەر لە ڕژێمە خۆراکی ڕۆژانەیدا بەکار بێنێ خواردنی ئەو سەوزەجاتە تێرت دەکات‌و وزەی پێویستت دەداتێ.

خۆراکێك کە حەزی ژنی سکپڕ دامرکێنێ پێویستە هەرسی ئاسان بێ‌و زوو بەناو خوێندا شی بێتەوە. کۆرپەلەش ئەو خۆراکە وزەیەی بۆ تەواوکاری‌و گەشەی خۆی پێویستیەتی لەلایەن وێڵداشەوە لە خوێنی دایکەوە وەری دەگرێ‌و بەم شێوەیە خۆراکی خۆی دابین دەکات‌و سەلمێندراوە، کە ئەگەر خۆراکی دایك تەواوو گونجاو نەبێ ئەوە گەشەی کۆرپەلەش نیوە چڵەو بە وردی‌و بەدخۆراکی لەدایك دەبێ.

زۆربەی پزیشکان باوەڕیان وایە، کە ناتەواوی کۆرپەلەو کەم‌وکوڕیە زگماکییەکان تاڕادەیەك پەیوەندی ڕاستەوخۆیان بە بەدخۆراکی‌و کەمی ڤیتامینەوە هەیە لەکاتی سکپڕیدا.

لە بەرنامەی ڕژێمە خۆراکی ڕۆژانەدا سەرەڕای خۆراکی قەندی‌و چەوری‌و نیشاستە کە وزە دەبەخشێ بە لەش، ماددەی تری وەك ڤیتامینەکان‌و ماددە کانزاییەکان زۆر بە سودن کە وزە بەبەر ژیاندا دەکەن‌و چالاکی خانەکانی لەش بە گوڕو تین تر دەکەن، بەپێچەوانەوە کەمی، یان نەبونیان لەش لە بەرامبەر ژیاندا پەك دەخات.

کالیسیۆم وەك یەکێك لە گرنگترین ماددە کانزاییەکان لەگەڵ ماددەی گۆشتی (پرۆتین) بۆ پێکهێنانی پەیکەری ئێسقانی کۆرپەلە گرنگییەکی زۆری هەیە. ماددە کانزاییەکان‌و ڤیتامینەکان بە ڕادەیەکی زۆر لە سەوزەجات‌و میوەجاتدا هەیە،

بۆیە دەبێ ژنی سکپڕ هەوڵی وەدەست خستن‌و خواردنیان بدات، چونکە چەندە سودی بۆخۆی هەیە، ئەوەندەش کۆرپەلە لێی سودمەند دەبێت.

خۆراکی ڕۆژانەی ژنی سکپڕ لە ڕووی گرنگی‌و بایەخی خۆراکیەوە بەسەر حەوت کۆمەڵدا دابەش دەبێ.

کۆمەڵی یەکەم- شیرو بەرهەمەکانی

شیر تەواوترین خۆراکی سروشتییەو بە بەڵگەی زۆرەوە بۆ ژنی دووگیان بەسودە وەك.

١- شیر خاوەنی جۆرەها ماددەی کانزایی بەسودە بۆپەیکەری ئێسقانەکانی لەش بۆ نموونە: ڕادەیەکی زۆر کالیسیۆم‌و فۆسفۆڕ کە بۆگەشەی ئێسقانەکان‌و ددانەکان پێویستە لە شیردا هەیە جگە لەو ماددە کانزاییانەی کە توانای هەرسکردنیان زۆر خێرایە هەم بۆ دایك‌و هەم بۆ کۆرپەلەش .

٢- شیر سەرچاوەیەکی زۆر بە سودە بۆ دابینکردنی پرۆتین‌و ڕێکخەری خانەکانە. ماددەی پرۆتینی شیر نەك تەنها بۆ لەش‌ولارو گەشەی شانەکان بەسودە، بەڵکو لە هەموو پرۆتینە خۆراکەکانی تر توانای شیبوونەوەو هەرسکردنی زیاتری هەیە، لەبەرئەوە پێویستە لە خۆراکی ڕۆژانەدا لانیکەم نیو لیتر شیر بەکاربهێنرێت‌و دوو پەرداخ لەگەڵ خواردندا بخورێتەوە. شیری وشکیش لە ڕووی تایبەتمەندیەوە هەمان تایبەتمەندی‌و هەمان چێژو تامی هەیە.

هەندێك لە ژنانی سکپڕ هەر لەخۆیانەوە توانای خواردنەوەی شیریان نیەو تامی شیر بەلایانەوە خۆش نیە، لەوکاتەدا واباشترە کە شیر بەشێوەی شۆربا، یان برنج بەشیر یان شیر کاکاو...هتد بخواتەوە.

لەوانەیە واگومان ببرێت کە کالسیۆم بە شێوەی حەب جێگەی کالسیۆمی شیر دەگرێتەوە بەڵام ئەو جۆرە کالسیۆمە بە شێوەیەك دروست کراوە کە زۆربەی کات بەبێئەوەی کە شیببێتەوە لەناو لەشدا فڕێ دەدرێتە دەرەوە. تاکە جێنشینی

شیر پەنیرەکە هەر ماددەیەك لە شیردا هەبێ لەویشدا هەیە، جگە لە قەندیش، بەڵام نابێ لە خواردنەکەیدا زیادەڕەوی بکرێت، چونکە قاشە پەنیرێکی بچووك بەقەدەر پەرداخە شیرێك چەوری دەرەکیو ماددەی کانزاییو پرۆتینو فۆسفۆری تێدایە.

٣- شیر پڕە لە ڤیتامینی جۆراوجۆر لەوانەش ڤیتامین A کە بۆ گەشەی کۆرپەلە پێویستەو هەروەها ڕادەیەکی بەرچاو ڤیتامین B یشی تێدایە. بەکارهێنانی ڕۆژانەی شیر بە شێوەیەکی مام ناوەندی یەك لیتر، یان دوو پەرداخ کە دەتوانرێ بە ڕێگەیەکی زۆر سادە بە ساردی، یان بە گەرمی، یان بە شتی دیش بخورێتەوە وەك کاکاوو قاوەو پسکیت.

سەلمێندراوە کە شیری لە قووتوونراو (پاستوریزە) لە شیری وشك باشترە. ئەو ژنانەی کە حەزیان بە شیر نایێتو ئامادەییان بۆ خواردنەوەی شیر دەرنابڕن، دەتوانن بۆ قەرەبووکردنەوەی کالیسیۆمو فۆسفۆری لەش سود لە حەبەکان وەربگرن، بەڵام دەبێ ئەوەمان لەیادنەچێ، کە زۆرجاران حەبەکە لەگەڵ پاشەڕۆ دێتەوەدەر بەبێ ئەوەی کە شی بووبێتەوە یان لەش سودی لێ ببینیێ. لەبەرئەوە ئەو تاقمە لە ژنان دەتوانن زیاتر لە پێکهاتەکانی شیر سود وەربگرن.

لەکاتی قەڵەوبووندا دەبێ شیر بخرێتە ژێر سەرنجەوە، چونکە کێشی لەش لەڕادەبەدەر زیاد دەکات بەو واتایە، کە هاوسەنگی کالۆری پێویست زیاد لەڕادە دەچێتە ناو خانەکانی لەش بە شێوەیەك کە گوتراوە یەك لیتر شیر (٣/١)ی کالۆریەکانی پێویستی لەش دابین دەکاتو کێشەکەشی زیاد لەڕادە زۆر دەکاتو بە کەسێکی قەڵەو ورگن دێتە بەرچاو ئەوەش لە کەموکوڕی شیر نیە، بەڵکو خواردنەکانی تر پاڵپشتی دەکەن وەك، نان، پەتاتە، برنج، شیرینەمەنی...

شیر جێگرەوەی ئەوجۆرە خۆراکە نیشاستەیی‌یە شیرینانەیە کە خۆراکی بنەڕەتی خولەکانی ژنی سکپڕ پێك دێنن.

پێویستە بزانین کە زیادەڕەوی لە بەکارهێنانی شیردا بە پێـچەوانەی بۆچـوونەکان دەبێتە هۆی کەمی کالیسیۆم لە لەشدا.

باشترین خۆراك کە دەتوانێ جێگای شیر بگرێتەوە پەنیرو ماستە. پـەنیر هـەموو مادده خۆراکیەکانی شیری جگە لە ماددەی قەندی بەخەستی تێدایە، لەبەرئـەوە وا باشـترە پەنیـر بە شیرینییەوە بخورێـت. ماسـتیش بەتایبـەتی لـە وەرزی هاوینـدا بەتامەو تایبەتـمەندی خۆراکی زۆری هاوشێوەی شیری تێدایە.

کـۆمـەڵـی دووەم- سـەوزەجـات

سەوزەجات خاوەنی ڤیتامینو ئاسنو مـاددەی کـانزایی جۆراوجـۆری تـرن، کـە لەڕووی گرنگیانەوە بە پلەی دووەم دادەنرێن لـە خۆراکـەکانی ژنـی سـکپڕدا. ئـەو کۆمەڵەیەش بریتین لە: پەتاتە، نیـسك، کـاهو، لۆبیـا چـیتی، خەرتەلـەی سـەوز، لۆبیای سەوز، گێزەر، قـەرنابیت، کـەوەری فـەرەنگی، کەلـەمی سـەوز، دەلوجـە، بیبەری سوور، سپێناخ، کولەکە حەلوایی، نۆکی فەرەنگی، کولەکەی دۆڵمە.

لەنێوان سەوزەجاتی سەرەوەدا، کەلەمو سپێناخ بەهۆی هەبوونی بڕی تەواویان لە ئاسنو ڤیتامینەکان بایەخی زیاتریان بەسەر ئەوانی تردا هەیە. ئـەو سـەوزەجاتانە کە دەوڵەمەندن بە ڤیتامینەکانی گروپی A و مادده کانزاییەکانی تـر بەشـێوەی خاوو زەلاتەو یان بەشێوەی کوڵاو بەکاردەهێندرێن.

بەڵام دەبێ ئەوە لەبەرچاو بگیرێت، کە ئەو سـەوزەجاتانە دەبـێ بـۆ ماوەیـەکی کـەمو لـەئاوی نیوەگەرمـدا بـشۆردرێنەوە دەنـا بـە گـەرمای زۆر کاریگـەری ڤیتامینەکانیان لەدەست دەدەن.

ئەو ئاوەی کە لـە کوڵانـدنی سـەوزەجاتدا پەیـدا دەبـێ نابـێ بڕژێـت، چـونکە ڕادەیەکی زۆر لە ڤیتامینی تێدایە بەڵکو دەبێ لەگەڵ شۆرباودا بەکاربهێندرێت.

سەوزەجاتی سەرەوە سەرەڕای بوونی ڤیتـامینو مـادده کانزاییـەکانیان خـاوەنی ماددەیەکی تایبەتیتـرن بەناوی سلیلۆز، کە پێکهاتەکانی ناو ڕیخۆڵە هەڵدێنێتەوەو دایکی دووگیان لە قەبزی دوور دەخاتەوە.

کۆمەڵی سێیەم- میوەجات

دوو جەم لە ڕۆژێکدا:

سندی، تووی فەرەنگی خاو، ئاوی سندی، کەلەمی خاو، کەمپوت، زەلاتەی سەوزی، لیمۆ، دەلوجە، بیبەری سور، لیمۆی شیرین، ئاوی پرتەقاڵ، تەماتە، پرتەقاڵ، ئاوی تەماتە، لالەنگی، کاڵەك (تاڵکە)، ئەنەناسی خاو.

نزیکەی یەك سەدە لەمەوبەر، واتە کە هێشتا گرنگی میوەکان نە دۆزرابۆوە بەهۆی نەخواردنی خۆراكو میوەی تازە دەیەها هەزارکەس لەناودەچوون لەو وەختەدا ئەو کەشتیانەی کە ساڵێك لەسەر دەریا دەمانەوە توانای دابینکردنی میوەو شیرو هێلکەو سەوزەجاتی تازەیان نەبوو، بەناچار خواردنی دەریا گەڕان تەنها خواردنی دوکەڵاویو سوێر بوو.

جگە لە مەترسیەکانی تری ئەوگەڕانە مەترسی توشبوون بە نەخۆشییەك لە گۆڕێ دابوو، کە پێیان دەگوت (ئیسکەرپووت) کە لە ئەنجامی کەمی ڤیتامینو بەتایبەتی ڤیتامین C پەیدا دەبووو نیشانەکانیشی ئازاری ئێسکەکانو خوێنبەربوونو ئاوسانی دەمو لچ بوو. تاسەدەی (١٨) هۆی ئەو نەخۆشیە ئاشکرا نەبوو، بەڵام لە دوای پشکنین هۆیەکەی لە ئینگلستان کرا بە یاسا کە دەبێ کەشتیەوانەکان ئاوی لیمۆ لە خواردنەکانیاندا بەکاربێنن.

سەرەنجام ئاوی لیمۆی ترش لە نێوان دەریاگەراندا دابەش دەکرا. ئێستا ئێمە گەیشتووینەتە ئەو ڕاستییە، کە هۆکاری نەخۆشیو مردنی دەریاگەران کەمی ڤیتامین C بووە کە لە میوە تازەکاندا هەیە.

تائێستا بەڵگەیەك لەبەردەستدا نیە کە ڤیتامینەکان نەگەن بە لەش، بەڵام بەڵگەی زۆر هەن لەسەر کەمی ڤیتامینەکە، کە دەبێتە مایەی لەدەستدانی بەرگری لەش لە بەرانبەر سەرهەڵدانی نیشانەکانی وەك: خروو و دومەڵو خوێنبەربوونی پووکەکانو کلۆربوونی دانو وشك هەڵاتنو پەڵاوی بوونی پێستو تێکشکانی

نینۆکەکان. میوەکان بەتایبەتی پرتەقاڵو لیمۆو سندی نەك تەنها سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی ڤیتامین C ن بەڵکو خاوەنی بڕێکی زۆر لە ڤیتامینەکانی تریشن.

تەماتەش بە شێکە لەو کۆمەڵەیەو ئەگەر بە پێی حەزی خۆت لەجیاتی خۆراکی ڕۆژانە بیخۆیت. یەکێکی تر لە سەرچاوە بنەڕەتیەکانی ڤیتامین C کەلەمی خاوە کە بەشێوەی زەلاتەی جیاجیا کەلکی لیَ وەردەگیرێت. هەلّوو تەماتەو ئەنەناسو زەردالّوو کاهوو کەلەمی سوور و...هتد لەو میوەو سەوزانەن کە سەرچاوەی ڤیتامینن. پسپۆڕەکانی جوانکاری هلنارو بنشتاین باوەڕیان وایە، کە جوانی بنەڕەتی دەرەوە هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ناوەوە بۆ نموونە پێستی گەشو جوانو مووی درەوشاوە دەرەنجامی سەوزەجاتو میوەی تازەیە، کە لە خواردنی ڕۆژانەدا بەکاردەهێندرێت. لە خولەکانی سکپڕیدا کە پێویستی بە ڤیتامینو ماددە کانزاییەکانی زیاتر هەیە پێویستە ئەو ماددە خۆراکانە دوو بەرانبەرکاتەوە.

کۆمەڵی چوارەم - پرۆتینی یەکان

یەك تا سێ جار لە ڕۆژێکدا :

سەبارەت بە هێلکە، کە دەلّێن یەك، یان دوو هێلکە لە ڕۆژێکدا مەبەست لە بڕی زۆری ئاسنو ڤیتامینو پرۆتینەکەیەتی. لێرەدا دیسان پێویستە ئاماژە بە گرنگی ئاسن بکەم لە خۆراکی ڕۆژانەدا.

ئەرکی ئاسن گواستنەوەی ئۆکسجینە بۆ ناو خڕۆکە سوورەکانی خۆێن. ئاسن بەو گرنگیەشەوە بڕەکەی زۆر کەمە. سەرەڕای ئەوەش لەش ناتوانێ بڕی ئاسن پاشەکەوت بکات.

لە مانگەکانی کۆتایی سکپڕیدا کۆرپەلە بەپێچەوانەی گەورەکان ئاسن لە جگەری خۆیدا پاشەکەوت دەکات، ئەوکارەش بۆ ئەوە دەکات، کە لەدوای لەدایکبوونی ناچارە تەنها لە شیر خۆراکی خۆی وەرگرێت. ئاسن لە شیری دایکدا ڕێژەکەی زۆر کەمە، چونکە کۆرپەلە بۆ دروستکردنی خڕۆکە سوورەکانی

خوێنی پێویستی بە ئاسن هەیە. زۆربەی ژنانی سکپڕ تووشی کەمبوونی ئاسن دەبنەوە لەکاتێکدا کە بوونی ئاسن لە هێلکە مریشکێکدا تەنها یەك لەسەر دەی ئاسنەکەی پێویستە بۆ لەش‌و ئەو جۆرە ئاسنە بە ئاسانی شی دەبێتەوە لە لەشدا.

لە مانگەکانی کۆتایی سکپڕیدا دایکان بڕێکی زۆر لە ئاسن، کە لەڕێگەی خواردنەوە وەریدەگرن دەیگوازنەوە بۆ کۆرپەلە بۆیە سەرەنجام تاقمێکی زۆر لە دایکان لە دوای منداڵبوون تووشی کەمخوێنی دەبن، لەلایەکی تریش کۆرپەلە ڕێژەیەك لە ئاسن لە جگەری خۆیدا پاشەکەوت دەکات تا بۆ ماوەی چەندین مانگ لەدوای بوونی، کە دەتوانێ تەنها لەڕێگەی شیری دایکەوە خۆراك وەربگرێ سود لەو ئاسنە پاشەکەوت کراوە ببینێ.

هیوادارین بە شرۆڤەکردنی ئەو بابەتەی سەرەوە توانیبێتمان تاڕادەیەك پەی بە گرنگی‌و بایەخی ئاسن بدەین لە خولەکانی سکپڕی ژندا.

تاقمێکی تر لە دایکانی سکپڕ خۆ لە خواردنی هێلکە دەپارێزن بەهۆی ئەو ئەلبۆمینەی کە دروستی دەکات‌و جارجارەش ئەو قسەیە لەزاری هەندێك پزیشك‌و مامانەوە دەبیسترێ. لە ڕاستیدا دەرکەوتنی ئەلبومین لە میزی ژنی سکپڕدا بە هیچ جۆرێك پەیوەندی بە خواردنی هێلکەو هاوشێوەکانی یەوە نیە. ئەلبومین لەکاتێکدا لە میز پەیدا دەبێت کە گورچیلەکان بەهۆی نەخۆشییەوە باش کارنەکەن، دەنا بە خواردنی هێلکە ئەلبومین دروست نابێ.

گۆشت

پێشینان لەوبڕوایە دابوون کە خواردنی گوشت بۆ ژنی سکپڕ زیان بەخشە بە هەمان هۆ کەمخوێنی‌و نیشانەکانی هەموویان بەهۆی لەدەستدانی پڕۆتینەوە زیاد دەکەن.

ئەمڕۆ زوربەی پزیشکان باوەڕیان وایە، کە ڕادەی هاوسەنگی گۆشت لە خواردنی ڕۆژانەدا نەك تەنها بە پێویست نازانن بەڵکو سودبەخشیش نیە. لە گۆشتی مانگاو

گوێلکو مەڕ دەتوانرێت بەشێوەی کەباب، یان بەکولاوی بەپێی حەزی کەسەکە سودی لێ وەربگیرێت. ماسی ئازادیش خۆراکێکی بەتامو خۆشو سودبەخشە بە مەرجێ زۆر سوێر نەبێ.

جگەر خاوەنی ڕێژەیەکی زۆرە لە ئاسنو مس، هەروەها ماددەی پێویستی تێدایە بۆ پەیکەری خڕۆکە سورەکانی خوێنو ڤیتامینی گرنگی تریشی تیدایە. ڕێژەی جگەرەکە نابێ زۆربێ، بەڵکو یەك تکەی (٨) سانتیمی چوارگۆشە بە تیرەی یەك سانتیم بەقەدەر دوو هێلکە ئاسنی تێدایە.

هۆی سەرهەڵدانی کەمخوێنی لە خولەکانی سکپڕیدا کە لە کەمبوونی ئاسنەوە لە خواردنەکاندا پەیدا دەبێ، زۆربەی پزیشکان لە ڕێگەی کەپسولو دەرزی، یان شروبەوە کەمبوونی ئەو ئاسنە قەرەبوو دەکەنەوە. ئەو کە پسولانە ڤیتامینەکانی تریشیان تێدایە.

کۆمەڵی پێنجەم نان

<u>هەمسوو ڕۆژێك :</u>

جۆرەکانی نان

نان کە خۆراکی بنەڕەتیی مرۆڤە چەند جۆرێکی هەیە، کە لە ڕووی پێکهاتەو ڤیتامینەکانیانەوە جیاوازیان هەیە. نانی گەنم، نانی چەوەندەر یان گەنمی ڕەش، نانە پسکویت، نانی گەنمەشامی.

نانێك کە لە ئاردی گەنمو توێکڵەکەی دروست دەکرێت ڕەنگی زەردێکی مەیلەو قاوەیی‌یەو بایەخی خۆراکیو ڤیتامینی زۆرە، بەڵام نانێك کە لە ئاردی سپی ئامادە دەکرێت بایەخی خۆراکیی کەمترە، لەبەرئەوە توێکڵی گەنم بڕێکی زۆر ئاسنو ڤیتامینە جیاوازەکانی تێدایە. ڤیتامینەکانی گرووپی B و E نزیکەی لە ٩٠٪ یان لە توێکڵی گەنمدان.

کەمی ڤیتامین B لە لەشی مرۆڤدا دەبێتە مایەی ئاوسان ئازاری دەمارەکانو کەمئیشتیاییو هێلنجو دڵ تێکهەڵاتنو پەشێوی دەزگای هەرس. لەکاتی سکپڕیدا لەش پێویستی بە ڤیتامینی زیاتر دەبێتو ئەو حاڵەتەش لە ئاژەڵەکاندا تاقیکراوەتەوە.

لەسەر بنەمای بۆچوونی زۆربەی پزیشکان، کەمی ڤیتامین BوE لە نیوەی سەرەتای سکپڕیدا لە مرۆڤ، مایەی لەبارچوونی کۆرپەلەیەو لە نیوەکانی دووەمدا هۆی کەمئەندامی مەلۆتکەیە. لەبەرئەوە پێویستە سەرەڕای نانی سپی، ئەو نانەش کە توێکڵی ئەستوریان هەیە وەکو نانی جۆو نانی ڕەش، یان ئەو پسکیتانەی کە لە چڵتوك دروست کراون کەڵك وەربگیرێت.

ڕێگە تازەکانی لە ئاشکردنی گەنم مایەی لەناوچوونی لە ٩٥٪ی ڤیتامینەکانی ناو ئاردە لەئاشکراوەکەیە.

لە دوای بەراوردکردنی ئەو خۆراکە، کە یەك سەدە لەمەوبەر دەدرا بە هەژارو زیندانیەکان لە بەریتانیا ئاشکرابووە کە بوونی ڤیتامین B لە خۆراکی زیندانیان لە ساڵی ١٨٣٨دا دوو ئەوەندەی ڤیتامینەکانی خۆراکی چینو توێژەکانی خەڵکی لەندەن بووە لەساڵی ١٩٣٧.

سەرەنجام ئێستا جێگیر بووە، کە زۆربەی خەڵك بە پەیڕەوی کردن لە ڕژێمە خۆراکە مۆدێرنو سەردەمیەکان ڕێژەی تەواو لە ڤیتامین B وەرناگرن. لەبەرئەوە لە خولەکانی سکپڕیدا نانی گەنمی بە توێکڵ دەبێتە جێنشینی نانی سپیو تۆش لانیکەم دوو یان سێ لەت نانی گەنمی بەتوێکڵ لەخۆراکی ڕۆژانەتدا بەکاربێتە.

کۆمەڵی شەشەم سەوزەجاتو میوەکانی تر (دووجار لە ڕۆژێکدا)

<u>سەوزەجاتو میوەکانی ئەو کۆمەڵەیەش بریتین لەمانەی خوارەوە:</u>

پەتاتە، چەوەندەر، سێو، زەردالۆ، باینجان، کاهو، کارگ، پیواز، توور، کەلەمی سوور، کولەکە، هەنجیر، هەڵو، ئاناناسی قووتوو، کشمیش، کاڵەك (تالکە)، توو،

مۆز، کەلەمی سپی، گوڵەکەلەم (قەرنابیت)، کەرەوز، گەنمەشامی، خەیار، گندۆرە، گێلاس، دڕو، خورما، ترێ، هەرمێ، تەماتە.

زۆرتر سەوزەجاتی ئەو کۆمەڵەیە خاوەنی بڕێکی بەرچاون لە یێودراتی کاربۆنو سەرەنجام لە کۆمەڵی دووەم کالۆری زیاتریان هەیە. هەموو ئەو سەوزەجاتو میوانە ڕادەیەکی بەرچاو ماددەی کانزایی‌و ڤیتامینان تێدایەو ئیشتیهای خواردن زیاد دەکەن.

کۆمەڵی حەوتەم

ئەو کۆمەڵە بریتین لە ماددە ڕۆنییەکان، جۆرەها کەرەی گیایی (مارگاریت)، کەرەی ئاژەڵی.

کەرە بەهۆی چەوری‌و تامە خۆشەکەی زۆر بەکاردێت بەتایبەتی ئەگەر لەگەڵ تیکە نانێکی گەرمدابە بەرچایی بخورێت. کەرە گەرمی زۆر دەبەخشێتو پڕە لە ووزەو لەلایەکی تریشەوە ڕێژەیەکی زۆر ڤیتامینی تێدایە.

لە کاتێدا کێشی لەشت لەکاتی سکپڕیدا لە ڕادەی ئاسایی خۆی تێدەپەڕێت دەبێ لە خواردنی زۆر چەور پارێز بکەی، چونکە چ جای ئەوە کە دەزگای هەرس توانای هەرس‌و مژینی چەوری زۆری نیەو لە هەمان کاتیشدا لەش ڕێژەیەکی چەوری پاشەکەوت کردووە ئەوەش دەبێتە مایەی قەڵەوی لەڕادەبەدەر.

بە پێی ئەو زانیاری‌و لێکۆڵینەوانەی کە لەسەر خۆراکو جۆرەکانی خواردەمەنی خستمانەڕوو ژەمە خۆراکیەکانی ڕۆژانەت بەم شێوەی خوارەوە کورت‌و پوختکەرەوە.

١- شیر، نیو تا یەك لیتر لە ڕۆژێکدا.

٢- نانی قاوەیی لەگەڵ گەنمی کامڵو دانەوێلە (دوو دانە، یان زیاتر).

٣- گۆشتی ئاسایی، فروج، ماسی، هێلکە، جگەری ڕەش، هەفتەی جارێك (یەك جەم، یان زیاتر).

٤- سەوزەجات بە گەڵاوە یان سەوزەجاتی زەرد (یەك جەم، یان زیاتر).
٥- پەتاتە، سەوزەجات، میوەجات بەشێوەی میوەی وەرزی، تەماتە، کەلەمی خاو (دووجەم، یان زیاتر).
٦- کەرە ڕادەیەکی کەمو بەکارهێنانی ڕۆنی گیا.
٧- ڕۆنی گیا (مارگارین)، کەرە (ڕادەیەکی کەم).

دایکی دووگیان! خۆراکەکانی سەرەوە پێویستن‌و پارێزەری لەشی تۆو منداڵەکەتن، دەتۆش ڕۆژانە بەکاریان بێنە.

بەگشتی ئەو خۆراکانە (٢/٣)ی هەموو پێداویستی لەش دابین دەکەن. هەڵبژاردنی (١/٣) یەکەی تر لە گەردنی خۆتە بەمەرجێ بڕەکەی زیاد لە پێویستی لەش نەبێت. خواردنی شیرینی وشك‌و تەڕو خۆراکی نیشاستەدار جارجارە زیانی نیە. ئەگەر حەزت لێنیە قەڵەوبیت خۆت لە زیادەڕەوی‌و ئەو جۆرە خۆراکانە بپارێزە.

ڕۆنی ماسی

یەکێکی تر لە ڤیتامینە گرنگەکان ڤیتامین D یە. بەبێ ئەو ڤیتامینە لەش لەتوانایدا نیە کالسیۆم‌و فۆسفۆڕی پێویست بۆ پتەوکردنی ئێسقانەکان دابین بکات. لە لاپەڕەکانی لەمەوبەر پێویستی هەمیشەیی کۆرپەلە بە کالیسیۆمان باسکرد. لێرە هەم دوبارە دڵنیامان دەکاتەوە کە بوونی سودی ڤیتامین D بۆ لەش لە کالیسیۆم زیاترە.

وەدەستهێنانی ڤیتامین D لە لەشدا لەگەڵ ڤیتامینەکانی تر جیاوازی هەیەو بەوواتایە کە ڤیتامین D بەرهەمی ڕاستەوخۆی تیشکی خۆرە لەسەر پێستی لەش‌و کەواتە تیشکی خۆر سەرچاوەی بنەڕەتی ئەو ڤیتامینەیە. یەکێکی تر لە سەرچاوەکانی ڤیتامین D ڕۆنی ماسییە، بەڵام هاوڕێژەی پێداویستی ژنی سکپڕ بە ڕۆنی ماسی پەیوەندی بە ڕادەی خۆڕاگرتن‌و مانەوەیە لەژێر تیشکی ڕاستەوخۆی

خۆردا. لە کەش‌و هەوایەکدا کە تیشکی خۆر کەمدەبێتەوە وەکو وەرزی زستان. ڕۆنی ماسی گرنگییەکی زۆری هەیە بۆ ژنی سکپڕ بەتایبەتی لە کۆتایی مانگی شەشەمدا، چونکە لەوکاتەدا ددانی منداڵ لە حاڵی پێکهاتن‌و قایم بوون دایە.

لەلایەکی تر ئەگەر ژنی سکپڕ بتوانێ جارجارە لەشی خۆی بداتە بەرهەتاو بەڕادەیەك کە پێستی کەمێك ڕەنگ بگرێ، ئەوە پێویستی بە ڕۆن ماسی نییە، چونکە ئەو هەلە لە هەموو کاتەکانی ساڵدا نایەتەدی. زۆربەی پزیشکان لە مانگەکانی زستاندا پێدانی ڤیتامین D بە پێویست دەزانن، بەڵام لەوبارەوەش بیروبۆچوونی جیاواز هەیە، تۆ دەتوانیت لەسەر ڕێنمایی نەخشەی پزیشکی تایبەتی خۆت بڕۆیت.

یـــــــۆد

لەشی مرۆڤ پێویستییەکی زۆر کەمی بە یۆد هەیە، بەڵام هەمان ئەو ڕادە کەمەش بۆ سەلامەتی دایك‌و منداڵەکە هەردوکیان پێویستە. ئەو ڕادە یۆدە لە خواردنی خۆراکە دەریاییەکانی وەك ماسی هەفتەی دوو جار، یان خوێی یۆددار دەستەبەر دەکرێت، چونکە پزیشکان خوێی یۆددار بۆ ژنانی سکپڕ بە پێویست دەزانن.

ئەو خۆراکانەی کە دەبێ لە خواردنیان پارێز بکرێت

خۆپاراستن لە هەرخواردەمەنیەك کە خواردنەکەی بێتە مایەی دژواری، ئەوە ژێر ئەو دایکەیە، کە لە خولەکانی سکپڕیدا گەدەو دەزگای هەرسی خۆی نەخاتە ژێر گوشارەوە.

سەرەڕای ئەوە کە منداڵدان ڕۆژ بەڕۆژ گەورەتر دەبێ‌و لەوانەیە هەندێك خۆراك کە لەکاتی ئاساییشدا گرفتێك دروست نەکەن لەوانەیە لە خولەکانی سکپڕیدا ببنە مایەی پەشێوی‌و ناڕەحەتی.

هەتا کاتێـك کـە نیـشانەکانی سـکپڕی دەرنەکـەوتوون پـارێزکردن بەپێویـست نەزانراوەو هەر خواردنێك حـەزت دادەمرکێنـێ دەتوانیـت بیخۆیـت. بـەڵام دەبـێ هەمیشە ڕەچاوی ئەو چەند خاڵەی خوارەوە بکەیت.

١- هەتا دەکرێ لـە خـواردنی زۆر چـەورو قـورس‌و لەوانـەش خواردنـە سـوورەوە کراوەکان‌و شیرنەمەنی قەیـماغدارو ماسی برژاو پارێزبکـە، لەبەرئـەوە گـەدەو هەموو بەشەکانی تری دەزگای هەرس بـەهۆی گوشـاری منداڵدانـەوە ناتوانـێ بەباشی کرداری هەرس ئەنجام بدات‌و لەوانەیە بێتە مایەی بەدخۆراکی‌وگرفت.

٢- یەکێك لەوشتانەی کە لە خولەکانی سکپڕی دەبێ کەمتر بەکاربێن خوێیە. بڕی خوێ کە خەڵکی ڕۆژانە بەکاری دێنن زیاد لەڕادەی پێویستی لەشـە. بەگـشتی ئەگەر خوێ لە خۆراکی ڕۆژانەدا زیاد نەکرێت ڕادە سروشـتییەکەی لـە مـاددە خۆراکییەکاندا بەڕادەیە، کە کەس تووشی کەمی خوێ نابێ لە لەشدا. هەروەها پەیوەندیەکی ڕاسـتەوخۆ لـەنێوان بـڕی خـوێ کـە دەچـێتە نـاو لـەش‌و ئـاوی خواردنەوەدا هەیە.

لە خواردنی خۆراکە سوێرەکان هەتا دەکـرێ خـۆت بپـارێزە، لەبەرئـەوەی خـوێ لەدوای ئەوە، کە چۆناو خوێن لە ڕێگەی گورچیلەکانەوە فڕێ دەدرێتـەوەو، چـونکە لەکاتی سـکپڕیدا فرێـدانی خـوێ بـە ئاسـانی جێبـەجێ نـاکرێ، خـوێ لـە شـانە جیاجیاکانی لەشدا کۆبۆتەوەو ئاو لەگەڵ خوێ هەڵدەگرێ‌و بەم شێوەیە ئەندامەکان‌و بەشە جیاوازەکانی لەش دەئاوسێنێ. بەهەمان ڕێژە کـە هاوسـەنگی بـەکارهێنانی خوێی چێشت زیاد دەکات، کێشی لەشـیش بـەهۆی ئاوسـاوی دەسـت‌و پـێ زیـاتر خوێیەکە وەردەگرێ.

هەتا نیشانەکانی ژەهراوی بوون لە ژنی سـکپڕدا دەرنەکـەوێت، کـە بریتیـە لـە پاڵەپەستۆی خوێن‌و ئاوسانی بەهێزی ئەندامەکان‌و ئەلبومین لە میزدا، ئەوە ڕژێمـە خۆراکی ئەستەم پێویست نیە، بەڵام بە پەیدابوونی یەکێك لە نیـشانەکانی سـەرەوە ڕژێمە خۆراکی کەم خوێ، یان بێ خوێ پێویست دەبێ.

لەیادت نەچێت کە ڕژێمە خۆراکی کەم خوێ کورتهەڵاتوو نیە لەمە کە دەبێ خوێی چێشتی ڕۆژانەت کەمکەیتەوە، بەڵکو دەبێ لە خواردنی خۆراکی سوێریش پارێز بکەی وەکو:

کالباس، باسترمە، ماسی کوڵاو، کەبابی سوێر، خەیاری ناوسوێراو (خەیار شۆر)، ئاجێل.

ئەگەر بتەوێت خواردەمەنیەکەت تامێکی خۆشی لێبێت، ئەوە سود لە خوێی پزیشکی وەرگرە کە هەم سوێرەو هەم لەڕووی تایبەتمەندیەوە سودبەخشە. بە خواردنی ڕژێمە خۆراکی کەم خوێ، کێشی لەشت کەمدەبێتەوەو ئاوسانی ئەندامەکانیش وەپاش دەچێتەوە. ئەگەر وادەرنەچوو ئەوە دەرمان بەکاربێنە تا زۆر میزی پێبکەیو بەهۆی ئەو میزکردنەش کێشی لەشت دابەزێنیتەوە.

چەوری

خواردەمەنی زۆر چەورو سوورکراوە سەرەڕای ئەوە، کە هەرسیشی دژوارە دەبێتە مایەی قەڵەوی لەڕادەبەدەر. لەبەرئەوە کاتێ کە کێشی لەش زیاد لەباری ئاسایی زیاد دەکات پێویستە خواردنی ڕۆژانەت چەوری کەم بێت. زۆر قەڵەوی کە پەیوەندی بە پاشەکەوتکردنی چەوری لەشەوە هەیە لەدوای منداڵبوون بە سەختی لەناو دەچێت، بەڵام هەندێك جار زۆر دەخایەنێ تاکێشی لەش بەرەبەرە لە کەمی دەدات.

زۆربەی پزیشکان لەسەر ئەو ڕایەن کە ڕۆنی ڕووەکی لەڕووی پێکهاتەو پاراستنی لەش ساغیو کەیف خۆشی چاکترە لە ڕۆنی ئاژەڵی. هەندێك جار دەزگای هەرس وا خوو بەخۆراکی زۆر کوڵاوەوە دەگرێ کە زۆرجاران خواردنی ئاسایی کوڵاویش دەبێتە مایەی تێکچوونی دەزگاکە، لەوحاڵەتەدا دەبێ قۆناغ بە قۆناغ خۆراکی خاو جێگەی خۆراکە کوڵاوەکان بگرێتەوەو شایانی باسیشە، کە جوینی خۆراك هەرسەکەی ئاسانتر دەکات.

شلــەمـەنـی

لە کەشوهەوای گەرمدا ڕۆژانە شەش پەرداخ ئاو خۆراکی لەشە بۆیە لەشی خۆت لەو پێویستییە بێبەش مەکە. خواردنەوەی ئاوی زۆر لە خولەکانی سکپڕیدا دەبێتە مایەی خاوێنکردنەوەی گورچیلەکانو سەرەنجام بەرگری لە هەندێك لە گرفتەکانی گورچیلەکان دەکات. دەتوانرێ چاییو قاوەش هەر بەو پێودانگە بخورێتەوە، بەڵام زۆر جاردەبێ چاییو قاوە بخرێتە ژێر سەرنجەوە کە ئەمیان قەبزی بەدوای خۆیدا دێنێو ئەویان بێخەوی. لە وەرزی هاویندا ڕێژەی بەکارهێنانی ئاو زیاد بکە، چونکە لە گەرمان بڕێکی زۆری بەهۆی ئارەقکردنەوە بەفیڕۆ دەچێت لەبەرئەوە شلەمەنی زۆر زیانی نیە، بەڵام کاتێ کە هەوا گەرم نیە (٣-٣,٥) پەرداخ ئاو لە ڕۆژێکدا بەسە، لە کاتێکدا کە ئەستووربوونی دەستوپێ زیاد دەکاتو یان ئەوەی کە کێشی لەشی بە شێوەیەکی کتوپڕ زۆر دەبێت، نابێ لە خواردنەوەی ئاوو شلەمەنیدا زیادەڕەوی بکات. ئاوی میوەجاتو خواردنەوەی ناکحولیەکانو دۆش بە بەشێك لە شلەمەنی باشو شادی بەخش دادەنرێت.

زیـادبوونی کێشـی لــەش لەکـاتی سـکپـڕی دا

لە سێ مانگی یەکەمی سکپڕیدا کێشی لەش تاڕادەیەك جێگیرەو هەتا هەندێك جاریش کەمێك کەموکوڕی پەیدا دەکات، بەڵام لە سێ مانگیی بەدواوە کێشی لەش وردەوردە زیاد دەکات، بەشێوەیەك کە لەدوای شەش مانگ نزیکەی (٥٠٠) غرام لە هەفتەیەکدا لەسەر کێشی بنەڕەتی زیاد دەکات.

کێشی لەش بەگشتی لە هەموو ماوەی سکپڕیدا بەشێوەی مامناوەندی (٦-١٠) کیلۆغرام زیاد دەکات. لەبەرئەوە کە لەکۆی گشتی (١٠) کیلۆغرام زیاتر لە هەموو ماوەی سکپڕی تێپەڕێت، دەبێ ڕژێمە خۆراکی کەم خوێ بەکاربێنی تا نیشانەکانی ژەهراوی بوون سەرهەڵنەدەن.

زیادکردنی کێشی لەش ئاسایی‌یە، ئەم خشتەی خوارەوە کێشی بەشەکانی تری لەش دەردەخات.

١- کێشی مەلۆتکە	٣٥٠ غرام
٢- کێشی وێڵداش	٥٠٠ غرام
٣- شلەی ناوکیسەی وێڵداش	٦٠٠ غرام
٤- زیادکردنی کێشی منداڵدان	٩٠٠ غرام
٥- زیادکردنی قەبارەی خوێن	٥٠٠ غرام
٦- زیادکردنی کێشی مەمکەکان	٧٠٠ غرام

جگە لەمانە زیادبوونی کێشی لەش دەگەڕێتەوە بۆ چەوریو ئاوی کەڵەکەبوو لە شانەکانی لەشدا. زیادبوونی کێش لە نێوان (٩ تا ١١) کیلۆ سروشتیو پێویستە، بەڵام لەو ڕێژەیە بەسەرەوە بە زیانبەخش دەژمێردرێو نیشانەی جۆراوجۆری هەیە.

بەگشتی لەدوای بوونی منداڵ ئەو زیادە کێشە لەخۆوە لەناودەچێت. بەپێچەوانەوە زیادبوونی کێش لە (١٤) کیلۆ بەسەرەوە بە پێی ئەو هۆیانەی خوارەوە زیان بەخشە.

١- ئەو زیادە کێشە قورسایی خستۆتە سەر ماسولکەکانی پشتو پێو سەرەنجام بۆتە مایەی ئازار پەیداکردنیان نەخۆش هەمیشە هەست بەئازاری پشتو کەلەکە دەکات، لەناو خەڵکدا بەکەسێکی دەردەدارو بادار دەناسرێ، ئەوجۆرە نەخۆشییە (واریس)ی پێدەگوترێت، کە نەخۆشییەکە لە قاچوقولدا پەیدا دەبێو زۆر بەئازارە.

٢- هەندێك لە کێشەکانی منداڵبوون پەیوەندیان بە زیادبوونی لەڕادەبەدەری کێشی لەشەوە هەیە. سەرەڕای ئەوە، کە کۆبوونەوەی چەوری لە لەشدا تەنها بە ڕژێمە خۆراکێکی پوخت لەناو دەچێت. پاشان ئەگەر ئەندامەکانی تۆکە لەکاتی زیاد بوونی کێش لە خولەکانی سکپڕی تەنها تا سنوری ٩ کیلۆ زیادیان کرد، ئەوە لە دوای منداڵبوون دەگەڕێتەوە دۆخی یەکەم جاری.

پاك‌و خاوێنی، بە گشتی لە خولەکانی سکپڕی دا

بەپێچەوانەی ئەوە کە ژنانی ئێرانی، کە لەکاتی سکپڕیدا گرنگی بەڕواڵەتی دەرەوە بەتایبەتی جل‌و بەرگی خۆیان نادەن، بەلاّم یەکێك لە ئەرکەکانی ژنی سکپڕ گرنگیدانە بە جوانکاری‌و جوان پۆشی‌و ڕواڵەت.

ژنی سکپڕدە توانیّ هەرکە لە نەخۆشخانە دەرکرا پێشوازی لە دۆستانی بکات‌و لە هەمان کاتیشدا خۆی بشوات‌و جوانی خۆی دەرخات.

خولەکانی سکپڕی ڕۆژە گۆشەگیریەکانی ژن نین، بەڵکو هەرچی زیاتر تێکەڵاوی بکات‌و چێژ وەرگرێت، ڕوحیەتێکی بەهێزتری دەبیّ‌و هەرچەند خۆی بە ڕەشبین‌و دڵتەنگ دەرخات خولەکانی سکپڕی بە سەختی‌و ئاستەنگەوە دەگوزەرێنیّ.

بەشێك لەژنانی سکپڕ بەشێوەیەك بیر دەکەنەوە کە لەکاتی سکپڕیدا بەهۆی ئەو گۆڕانکاریانەی، کە لە ئەندام‌و باری ڕواڵەتییدا پەیدا دەبیّ، شەرمە وەکو ژنانی ئاسایی بێتە ناوکۆڕو کۆمەڵ‌و دانیشتنەکانەوە، یان چێژ لە سەردانی خۆشەویستانی وەرگرێت.

ئەوەی کە سەلمێندراوە ئەوەیە، کە ژنی ئەمڕۆ لەگەڵ کۆن جیاوازی زۆرە لەبەرئەوە ژنی سکپڕ ناتوانیّ پاساو بۆ گۆشەگیری‌و دابڕانی خۆی بێنێتەوە. گەورەیی زگ‌و گۆڕانکاری ڕواڵەتیی هیچ کات نابنە ڕێگر لەبەردەم جوانکاری‌و خۆ بۆن خۆشکردندا، بەڵکو بە پێچەوانەوە لەوحاڵەتەدا ژنانی سکپڕ خاوەنی سەرنج‌و تێڕوانینی زیاترن‌و لەبەرئەوە پێویستە جلی وەرزی گونجاو لەگەڵ تەندروستییەکەی بپۆشیّ.

زۆربەی ژنانی سکپڕ دەریانخستووە کە لەحاڵی سکپڕیدا دەتوانن جوانی‌و ڕواڵەتیان بپارێزن. دیارە بەرجەستەبوونی سك دەبێتە مایەی ناحەزی‌و ناڕێکی ئەندامەکان، بەلاّم ژنان لە ناوەڕاستەکانی سکپڕیاندا دەتوانن جوانی خۆیان تۆماربکەن بۆئەوەی قەرەبووی ناحەزیەکەیان بکەنەوە.

سەرەڕای ئەوە کە ئێستا جل‌وبەرگێکی تایبەتی سکپڕی داهاتووە کە تاڕادەیەك گەورەیی زگ دادەپۆشی کە لەڕاستیدا دەبێ سەرنج بدرێ کە بەرجەستەیی زگ بۆ خودی ژن سەربەرزیە.

بۆلەش ساغی خۆتان‌و ژیانێکی ئاسودە لە خولەکانی سکپڕیدا پێویستە ڕەچاوی ئەو خاڵانەی خوارەوە بکەن.

١- جل‌وبەرگی خولەکانی سکپڕی سەرەڕای پۆشتەیی‌و جوانی‌و سادەیی، دەبێ فەراح‌و نەرم‌و گونجاو بێ‌و لەگەڵ وەرزی خۆیدا بێتەوە.

٢- دەبێ لە وەرزی زستان‌و بەتایبەتی کاتێك کە هەوا زۆر ساردە ژێرکراسی ئەستوورو پاڵتۆی گەرم بکاتەبەری، لە مانگی چواریش بەدواوە پێویستە لە پۆشینی جل‌و بەرگی تەنك‌و بەستنی پشتێنی چەرمیی بەدەوری زگدا دوور بکەوێتەوە، چونکە منداڵدان بەهۆی سکپڕیەوە گەورە دەبێ‌و زگ بۆلای پێشەوە مەیل پێ دەکات، لە پشتەوەش شاخوێنبەرەکان کە خوێن لە خوارەوە بۆ سەرەوە دەبەنەوە بۆ دڵ گوشاریان دەکەوێتە سەرو ئەوەش وا دەکات کە سوڕی خوێن هێواش بێتەوەو ئەو گوشارە زیادەش دەبێتە مایەی ئەوە کە خوێن لە بەشی خوارەوەی لەشدا کەڵەکە بێ‌و ئەمەش واریس دروست دەکات کە دەبێتە مایەی ئازار لە لاقەکاندا. لەهەمان کاتدا جیری سەر گۆرەوی‌و پۆزەوانەی تەنگیش کاریگەری خۆیان هەیە، بۆیە واباشە کە سەربەست، یان شەکەتدراو بن بەژێر کراسەوە.

جیـــری گـــۆرەوی

چونکە منداڵدان لەحاڵی کشان‌و گەورەبووندایە هەمیشە گوشار دەخاتە سەر بەشی خوارەوەی لەش‌و ئەوەش نائاساییەك بە سوڕی خوێن دەبەخشێت، بۆیە لە مانگەکانی کۆتایی سکپڕیدا مەچەك‌و لاقەکان ئەستوور دەبن. لەبەرئەوە بەستنی جیری گۆرەوی‌و وەتەنگ هێنانەوەی زیاد لە پێویست زیان بەخشەو دەبێتە مایەی واریس کە ئەوکەسانە هەست بەئازاری لاقەکانیان دەکەن. لە خولەکانی سکپڕیدا دەکرێ سود لە جیری تایبەت بە سکپڕی وەربگیرێت.

سکبەند، یان پشتێنەی سکپڕی

ئەو خانمانەی کەلەپێش سکپڕیدا خوویان بە سکبەندەوە گرتووە، لەکاتی سکپڕیشدا دەتوانن سود لە سکبەندی تایبەتی وەرگرن بەتایبەتی ئەگەر لەمەوبەر زگو زای زۆری کردبێ، چونکە بەو مەبەستەوە زگیان شۆڕبۆتەوە.

سك بەندیە جیرییەکان کە سكو دەوروبەرەکەی باش دەپارێزن، وردە وردە بە گەورەبوونی سك دەکشێن، بە باشترین سك بەند دەژمێردرێن.

هەندێك لە ژنانی سکپڕ بەهۆی ترسو تۆقان لەوگوشارەی کە سکبەند لەوانەیە بیخاتە سەرمەلۆتکە لەناو سکدا لە بەستنی سکبەند خۆیان دەپارێزن، بەلاّم بێئاگا لەوە کە بەستنی سکبەند سودی زۆری هەیە وەك:

١- سك بەند بەبێ ئەوەی کە منداڵدان وە تەنگ بێنێ لە خوارەوە بۆ سەرەوە، ڕای دەگرێو یارمەتی هەناسە هەڵ کێشان دەداتو قورسایی ورگ لەسەر منداڵدان کەمدەکاتەوەو جووڵەی منداڵ لەناو سکدا ئاسان دەکات، لە ڕاستیدا فەرمانی ماسولکەکانی بن زگیش ئەنجام دەداتو بەم شێوەیە دەبێتە مایەی حەسانەوەی ماسولکەکان.

٢- سك بەند بەرگری لەکشانو فەڕاحبوونی ماسولکەکان دەکات، کە دەبنە مایەی دڕانی چەرمی زگو دروستبوونی هێڵی سورو سپی.

٣- سکبەند کەلەکە توند دەکاتو بەرگری لە ئازارەکانی کەلەکە دەکات بەهۆی کشانی ماسولکەکانو شلبوونی جومگەکان.

٤- سك بەند چونکە دەکەوێتە سەر ئێسقانی دەوروبەری قاڵچە، لەبەرئەوە ڕێ لە یەکترترازانی جومگەکان دەگرێ.

لەکاتی بەستنی سکبەندا دەبێ ڕەچاوی ئەو خاڵانەی لای خوارەوە بکرێت.

١- هەوڵ بدە سك بەند لە کاتی خەوتندا ببەستەو بۆ ئەو مەبەستەش لەسەر پشت بخەوە، یان لەسەر قەوێلە ڕابکشێو پاشان زریزەی سکبەندەکە لە خوارەوە

بۆسەرەوە ڕابکێشەو لە بەشی پێشەوەی قایم بکە تا سکبەندەکە بەشێوەیەکی ئازادو ئاسودە بمێنێتەوە.

٢- بەستنی سکبەند لەکاتی نوستندا خۆشترو باشترە هەتا بە پێوەو ئەگەرچی ئەوە لەوانەیە لەسەرەتادا کەمێك دژواربێ، بەڵام پاشان زۆر خۆش‌و ئاسودە دەبێ.

٣- دەتوانیت سود لە سکبەندی قۆپچەدار، یان پشتێنی هاوشێوەی ئەو وەرگریت، بەڵام ئاگاداربە نەهێڵی زۆر گوشار بخاتە سەر زگ. لەکاتێکدا کە سك بەندی تایبەتی سکپڕی لەبەردەست دانەبێ، دەتوانیت دەوری زگی خۆت بە پارچە قوماشێك شەکەت دەبیت.

زۆرجاران بەبێ هاوکاری کەسێکی تر ئەمە مەیسەر نابێ. سکبەند دەبێتە مایەی گەرم داهێنانی زگ.

پێڵاو

بەڵگەی ڕاستەقینەو نکوڵی هەڵنەگر لەبەردەستدان، کە پێڵاوی پاژنە نەوی لە پێڵاوی کەعبول عالی باشترە بۆ ژنی سکپڕ هەرچەندە زۆربەی ژنان حەزیان بە پێڵاوی پاژنە بەرز هەیە. لەوانەیە ئەو حاڵەتە لای ژنان ناخۆش بێ، بەڵام دەبێ خۆیان لەگەڵ گۆڕانکاری تازەدا ڕابێنن.

بەڵگەی نەیار لەسەر پێڵاوی پاژنە بەرز زۆر ڕوون‌و ئاشکرایە چونکە:-

١- ژنی سکپڕ وەك کەسێکە کە بەردەوام شەش کیلۆی لە سکی خۆی بەستبێ‌و لەگەڵیدا بێت‌و بچێت. بۆئەوەی بتوانێ ئەو قورساییە هەڵبگرێ‌و لەهەمان کاتدا هاوسەنگیەکەشی ڕاست بکاتەوە دەبێ هەمیشە بەپشتەوەدا بچەمێتەوە. ئەو حاڵەتە زیاتر دەبێتە مایەی زیاتر قورسایی خستنە سەر ماسولکەکانی زگ‌و پشت‌و ڕانەکان‌و دەبێتە مایەی ئازار بەتایبەتی لە هەفتەکانی کۆتایی سکپڕیدا لەبەرئەوە پێڵاوی پاژنەبەرز دۆخی مەیلکردن بە پشتەوەدا زیاتر دەکات ئەوەش ئازاری ماسولکەکان زیاد دەکات.

٢- بەڵگەی نەیار بۆ لەپێکردنی پێڵاوی پاژنە بەرز کەوتنە سەر زەوی‌و نسکۆ بردنە بەهۆی فیچانەوەی مەچەکی پێ.

لەجیاتی پێڵاوی پاژنە بەرزو قیت دەتوانیت سود لە پێڵاوێکی پاژنە پانی چوارسانتی مەتری وەرگریت. پاژنەی پان پشتیوانی ڕاستەقینەی تۆیە بۆ پاراستنی کێشی زیادەی لەش. هەروەها چونکە زوربەی کات لاقەکان لەکاتی شەودا دەئاوسێن واباشترە پێڵاو لە ڕادەی ئاسایی خۆی کەمێك گەورەتربێ.

مەمکدان

لەکاتی سکپڕیدا کە مەمکەکان گەورەو قورس دەبن، بەستنی مەمکدان پێویستە، بەڵام بەمەرجێك شێوەیەك لە مەمکدان هەڵبژێریت کە مەمکەکان بۆلای سەرەوەو ناوەوە ڕاگرێت، چونکە مەمکەکان تا بەر لە شەش مانگی بەشێوەیەکی خێرا گەورە دەبن. لەبەرئەوە واباشترە کە مەمکدانەکان تاپێش ئەو ماوەیە بگۆڕدرێن، بەڵام لەمانگی شەشەم بەدواوە، کە گۆڕانکاری قەبارەی تەختی سنگ تاڕادەیەك جێگیرە گۆڕینی مەمکدان زۆر پێویست نیە. لە بەکارهێنانی ئەو مەمکدانانەی کە مەمکەکان دەگوشێ‌و لووس‌وپانیان دەکات دەبێ شێلگیرانە خۆت بپارێزی.

حەمامکردن

لە کاتێکدا کە حەمامێکی گەرم‌وخۆشت هەیە لەماڵەوە، حەمامکردنی ڕۆژانە یان ڕۆژێك نا ڕۆژێك بەئاوی شیلەتێم زۆر بەسودە، خۆشی دەبەخشێت بەلەش لەکاتی سکپڕیداو بەتایبەتی لەوەرزی گەرمادا کە مرۆڤ ئارەقە زۆر دەکات‌و لەو ڕێگەیەش مادده زیادو ژەهراویەکان فڕێ دەدرێنە دەرەوە، لەبەرئەوە واچاکە کە زۆر گرنگی بە حەمامکردن بدەیت.

دەبێ لە مانەوە لەئاوی زۆرگەرمدا خۆت بپارێزی، لەبەرئەوەی قاڵچە خوێنی تێزاوەو ماندوویی‌و نیشانەی تر بەدوای خۆیدا دێنێ.

لە شەش هەفتەی کۆتایی، واتە لە مانگی حەوتەم بە دواوە لەجیاتی حەوز دەبێ سود لە دۆشی حەمام وەربگیرێت، چونکە خۆشوشتن لە حەوزدا مەترسی خزانو هەڵخلیسکانی لێدەکرێت بەسەرکەفی لووسدا.

مەلەکردن لە حەوز، یان لە دەریادا لە کاتێکدا کە ئاوەکە پیسو پۆخڵ نەبێ ئەوە ڕێگرێك نیە، بەڵام بۆ دوورکەوتنەوەو خۆپارێزی لە هەر جۆرە مەترسییەك واباشترە کە لە دوو مانگی کۆتایی سکپڕیدا لە مەلەکردن پارێز بکرێت.

ددانەکان

لەکۆندا باوەڕیان وابووە کە منداڵ کالیسیۆمی ددانەکانی خۆی لە کالیسیۆمی دایکیەوە وەردەگرێت. لەگەڵ ئەودا کەتوێژینەوە تازەکان لەگەڵ ئەو بۆچوونەدا نەیارن. زۆربەی ژنانی سکپڕ دووچاری کرمێ بوونی ددان دەبن، بۆهەمان مەبەست دەبێ سەردانی پزیشکی ددان بکەیتو وەکو ڕێنمایی یەکانی ئەو ڕەفتار بکەیت لەهەمان کاتدا وردەکاری زیاترلە شۆشتنو پارێزگاری لە ددانەکان زۆر پێویستە.

زۆربەی ددان سازەکان وشیاری دەدەن کە دەبێ ددان کێشان، یان پڕکردنەوە لەساتە وەختی سك پڕیدا بەبێ بەنج بێ لەڕاستیدا خودی بەنجەکە لەوانەیە ئاسەوارێکی نەبێ، بەڵام هەڵکێشانو ڕاکێشانی ددان گوشاردەخاتە سەر دایکەکەو ئەویش بەناچاری منداڵدانی وەتەنگ دێنێ.

بۆ بەرگری لە کرمێبوونو نەخۆشییە جۆراوجۆرەکانی ددان، ئەو ڕێنماییە پزیشکایانەی خواردەوە جێبەجێ بکە.

١- ددانی خۆت لەدوای هەموو خواردنێك بشۆو فلچەی لێبدە.

٢- لە خواردنی شیرینەمەنیو شیرینی زۆر دوورکەرەوە.

٣- لەکاتێکدا کە پووکەکانت ئەستوور بوونو هەویان کردووە، چارەسەر لە پزیشکی ددان وەرگرە.

٤- لە کاتی سکپڕیدا ڕێژەی پێویست لـە کالـسیۆمو ڤیتـامین D لەسـەر شـێوەی حەب، یان شروب، یان دەرزی لە پزیشك وەرگـرە، چـونکە ئەوانـە پێداویـستی لەش دابیـن دەکەن.

پەیـوەنـدی جـنسـی

ئەو دایکانەی کە لەمەوبەر کۆرپەلەیان لەبەرچووە، یان لە ساتە وەختی سکپڕیدا تووشی پەڵەو ڕاوو خوێنبەربوون دەبن، پێویستە تاماوەی چەند مانگێك لە چالاکی جنسی دوورکەونەوە تامەترسیەك بۆ سەر کۆرپەلەکەیان دروست نەبێت.

جگە لەوبارانەی سەرەوە، کە باسمان کرد جووتبـوون تـا بـەر لەحـەوت مـانگی بەرگریەك نیە، بـەڵام واباشـترە کـە جووتبـوون بـە لـەباریو لەوپـەڕی ڕاکـشانو ئارامییـەوە ئـەنجام بـدرێ. لـە مـانگی حەوتـەم بەسـەرەوە دەبـێ جووتبـوون ڕابوەسـتێنرێت، چـونکە میکرۆبـەکانی نـاو داوێـنو زێ لەوانەیـە لـە ئـەنجامی جووتبوونەوە لە ڕێگەی ڕێڕەوی منداڵدانەوە سەرکەونو ببنە مایەی هەوکردن، یـان دڕاندنی کیسەی ئاوو منداڵبوونی پێش وەخت ڕوو بدات.

پەیوەندی جنسی لە کۆتا مانگی سکپڕیدا زیان بەخـشەو ئـەوەش بنـچینەیەکە نابێ هەرگیز لەیاد بکرێت.

سـەرگـۆی مـەمکـەکـان

هەروەك لەمەوبەر ئاماژەمان پێکرد شـلەیەك بـەناوی کۆلیـسترۆم تەڕەشـۆیەك بەسەر گۆی مەمکەکاندا دێنێ، کە ئێستا هـەمان تەڕەشـۆ بەسـەر مەمکەکانـدا وشك هەڵاتووە ئەوەش دەبێتە مایەی ئازارو ناستەنگ.

بۆلابردنی ئەو شلەیە دەبێ لەکاتی حەمام کردندا بـەئاوی گـەرمو لفکـەی نـەرم سەرگۆی مەمکەکان پاك بکرێتەوەو پاشان جوان وشك بکرێتەوە. بۆ پاك ڕاگـرتنی سـەرگۆی مەمکـەکان پزیـشکەکان ڕاو بۆچـوونی جیاوازیـان هەیـە. هەنـدێکیان باوەڕیان وایە، کە کحول بۆ پتەوکردنی گۆی مەمکەکان بەسودە.

هەندێکی تریش ئاماژە بە ڕۆن دەکەن وەك نەرمکەرەوەیەك‌و هیچ ڕێنماییەك لەوبارەوە نادەن. ئامانج لەو کارە ئامادەکردنی سەرگۆی مەمکە بۆ شیردان‌و بەرگری لە ترەکین‌و قەڵشینیەتی لەوکاتەدا.

شوشتنی ناوەوە

شوشتنی ناوەوەی داوێن لەکاتی سکپڕیدا ڕاست نیەو ناچێتە هیچ قالبێکی بنەما زانستییەکانەوە.

پاشەڕۆ

پاشەڕۆ ڕۆژێ یەك، یان دووجار پێویستەو جگە لەوەندە بە قەبزی هەژمار دەکرێ‌و پزیشك ڕێنمایی دەدا بۆ لابردنی قەبزییەکەو پشت بە خوا لە باسەکانی داهاتووماندا زانیاری زیاتر لەوبارەوە دەخەینە ڕوو.

وەرزشی سووك‌و مەشقی ماسولکەکان لەکاتی سکپڕیدا

ماسولکە کانی زگ‌و هەموو بە شەکانی تری لەش هەرکامێکیان ڕۆڵی گرنگیان هەیە لە منداڵبوون‌و بەئەنجام گەیاندنی. بەهێزکردنی ماسولکەکان لەکاتی سکپڕیدا دەبنە مایەی ئەوە کە سکپڕی ئاسانترو خێراتر ئەنجام بدرێت. ئەو مەسەلەیە دەربارەی پێڕی ژنانی ڕەنجدەرو زەحمەتکێش بەتەواوی ڕاستە.

لەبەرئەوە ژنانی لادێیی، کە زۆر سەرقاڵ‌و پڕکارن دەبینین زۆر بەئاسانی لەماڵەوە منداڵیان دەبێ بەبێ‌ئەوەی کە پێویستان بە مامان‌و پزیشك هەبێ.

وەرزشی ئاسان لە کەش‌و هەوایەکی ئازاددا بۆ نموونە نیو سەعات ڕێگە بڕین بەپێ، دەبێ لە بەرنامەی ڕۆژانەتدا لەبەرچاو بگرێت. بۆ هەموو کەس ڕۆیشتن یەکێکە لە باشترین وەرزشەکان‌و بەتایبەتی بۆ ژنی سکپڕ هیچ وەرزشێك وەکو ڕۆیشتن نیە. ڕۆیشتن بەرگری لە قەبزی‌و مایەسیری دەکات‌و چالاکی سییەکان‌و پێست زیاد دەکات‌و ماسولکەکان لە بارێکی چاکتردا دەهێڵێتەوەو بەرگری لە بێخەوی دەکات.

هاوسەنگی وەرزش بە ڕادەیەك پەیوەندی بە پێشینەی ژنەوە هەیە، کە ناتوانرێ بنچینەیەکی دیاریکراوی بۆ دابنرێت.

گەشتوگوزار بە شێوەیەکی میانەڕەو ڕۆژانە دوو کیلۆمەتر ڕێگە بڕین باشە ئەوەش دەبێ ئاوەناوەو بە حەوسەلەو پشوو درێژی ئەنجام بدرێ تا نەبێتە مایەی ماندووبوونو شەکەتیی لەڕادەبەدەر. ئەگەر باغەوانیو بەمەرجێ زیاد لە پێویست خۆت ماندوونەکەی ئەوە خۆی لەخۆیدا وەرزشە. ئەگەر سەروکارت لەگەڵ مەلەکردندا هەیە بەمەرجێ ئاوەکە زۆر سارد نەبێ ئەوە وەرزشێکی زۆر باشە بەتایبەتی لە وەرزی هاویندا. لەیادت نەچێت کە هەرگیز بۆ ماوەیەکی زۆر مەلە نەکەیو نەچیتە ژێر ئاوەوە.

لە وەرزشی سەخت وشەکەت ئامێز بەتایبەتی ئەگەر هاوکات بێ لەگەڵ جووڵەی توندو لە ناکاو وەك بازدانو ڕاکردن، دەبێ خۆت دوور بگریت. لە مانگەکانی کۆتایی سکپڕیدا لە یاریەکانی وەك یاری تێنسو ئەسپ سواریو خلیسکانو سەماکردن خۆت بپارێزە.

کاری ڕۆژانەو سکپڕی

هیچ کاتێك لەبەرئەوەی کە سکپڕیت نابێ دەست لەکار هەڵگریت لەبەرئەوە ئەمڕۆ وەك کۆن نیە کە لەماڵ دابنیشیو بۆ هیچ شوێنێك نەڕۆیت، یان لەگەڵ کەس تێکەڵ نەبیت.

ئەو ژنانەی کە لە دەرەوەی ماڵ سەر قاڵنو کار دەکەن، لەکاتی سکپڕیشیاندا دەتوانن درێژە بەکاری خۆیان بدەن.

گۆشەگیری لەکاردا، پەیوەندی بە جۆری کارو تواناو ئامادەیی خۆتەوە هەیە. هەروەها ئەگەر کاری سەخت ئەنجام دەدەی پێویستە بۆ ماوەیەکی زۆر بەپێوە بوەستیو نەجولێی. واباشترە کە لە مانگەکانی کۆتاییدا جۆری کارەکەت بگۆڕی، یان لانیکەم دوو مانگ لەپێش منداڵبووندا وردە وردە پشت لە کارەکە بکەیتو، بەڵام ئەگەر خۆت هەست بە ماندوو بوونی زۆر ناکەیتو بواری پشوودانت هەیە

پێویست ناکات واز لە کارەکەت بێنی بەتایبەتی ئەگەر خواردنەکەت گونجاوو باش بێ. ئەگەر کرێکاریت تا شەش هەفتە لە پێش منداڵبوونەکەتدا دەتوانیت کار بکەیت. لە هەندێك وڵاتدا یاسایەکی تایبەت بە ژنانی سکپڕ هەیەو چاودێر ناچارە ژنی سکپڕ لەسەر کارەکەی ڕێنمایی بکاتو چاوی تێوەبێو بە پێی یاسای کار مۆڵەتی پشوودانی پێ بدات کاری قەڵەمو فەرمانگە کە زۆر شەکەتی پێوەنەبێو لەگەڵ هەڵسوکەوتی ژنی سکپڕدا بێتەوە بەرگریەك نیە. کارە سووکەکانیماڵەوە لە ڕوانگەی چالاکی جەستەیی زۆر باشنو درێژە پێدانەکانیان لە هەموو خولەکانی سکپڕیدا ڕێگە پێدراوە. لەکاری زۆر سەختو ئاستەمو هەڵگرتنی شتی گرانو ڕاپەڕاندنی ئەرکی ماڵ تا ئەوکاتەی، کە سکپڕیت هەتا دەکرێ خۆت بپارێزە.

سەفەرکردن

هەر کەسێك ٥٠٠ کیلۆمەتر بە ئۆتۆمبێل سەفەری کردبێ، ئەوە هەست بە ماندوێتی دەکات. لە مانگە سەرەتاییەکانی سکپڕیدا، سەفەر بۆ دەرەوەی شار بۆ هەندێك لە ژنان، کە بێزدەکەنەوەو دەکەونە هەڵێنجەوە دژوارەو دەبێتە مایەی تێکچوونی میزاجی خواردن، لەبەرئەوە واچاکە کە لەوکاتەدا خۆ لە سەفەرکردن بەدوور بگرێ. سەفەرکردنی ئەمڕۆ بەشێوەیەکی گشتی لەگەڵ کۆندا جیاوازی هەیە، سەفەر دوور بێ، یان نزیك بۆ ژنی سکپڕ کێشەی نیە بەتایبەتی ئەگەر بە شەمەندەفەر، یان فڕۆکەوە بێ، بەڵام دەبێ لەوکاتانەدا بە مۆڵەتی پزیشکی تایبەتی خۆی سەفەر بکات.

لە سەفەرەکانی زۆر دوورو درێژو ماندووکەر هەوڵ بدە قۆناغەکانی پشوودانی زیاترت هەبێ، بە تایبەتی ئەگەر بە ئوتومبێل سەفەر بکەیت. لە دوو مانگی کۆتایی سکپڕی، وەك بنچینەیەك سەفەری دوورو درێژ باش نیە لەبەرئەوە ئەگەر ڕێگای زەوی هەڵدەبژێریت ئەوە گواستنەوەو هەڵگرتنی کەلوپەلەکانی سەفەر لە جادە نا هەموارەکاندا لەوانەیە بێتە مایەی ئازار، یان نیشانەکانی تر، بەڵام ئەگەر هەر ناچاریت سەفەر بکەیت، ئەوە سەفەر بە فڕۆکە بێ مەترسی ترەو بۆ دڵنیایی زیاتریش هەرکاتێ بڕیاری سەفەر کردنتدا واباشترە لەوبارەوە لەگەڵ پزیشکی خۆتدا

ڕاوێژ بکەیت‌و ڕای ئەو وەرگریت. لەکاتێکدا کە خۆتان دەتاژۆن تا لە سنوری شارەکەتی، یان تا کاتێ کە سکپڕیەکەت زۆر نەهاتۆتە پێش کێشەوگرفتێك لەبەردەمدا نیە.

گۆڕینی شوێنی حەوانەوە

زۆربەی خێزانەکان بەهۆی جیاکردنەوەی ژوورێك بۆ منداڵە تازەکە، یان کەمی جێگەو ڕێگەوە، دایك شوێنی حەوانەوەی خۆی دەگۆڕێ. هیچ شتێك ماندووکەرترو بێتاقەتکەرتر نیە لە گۆڕینی شوێن بەهۆی هەڵگرتنی ئەو کەل‌وپەلانەی کە لەگەڵ خۆیدا دەیگوازێتەوە. بۆیە پێویستە دوای منداڵبوون شەش مانگ ئۆقرە بگرێ‌و ئەگەر ناچاریشە دەبێ حەتمەن ئەوکارە بکات باهاوکاری لە دۆستان‌و خزمان‌و هاوسەرەکەی وەربگرێت.

کار

ژنانی سکپڕ کە لە فەرمانگەکان کار دەکەن‌و دەیانەوێ بزانن چەندە دەتوانن درێژە بە کارەکەیان بدەن‌و تا چەند دەتوانن لەدوای منداڵبوونەکەشیان دوبارە دەست بەکارەکەیان بکەنەوە. ژنی سکپڕ لەکاتێکدا کە کارەکەی هەڵتروشکانی زۆری تێدابێ دەتوانێ هەمووکات درێژە بە کارەکەی بدات. ئەو کارانەی کە پێویستیان بەچالاکی جەستەیی، یان ڕاوەستانی زۆر هەیە پێویستە تا دوو مانگی کۆتایی سکپڕی وازی لێ بێنێت.

لەدوای منداڵبوون بۆماوەی شەش هەفتە لەش دەگەڕێتەوە سەرباری ئاسایی لەمەوبەری‌و وزەی جەستەیی دووبارە دەگەڕێتەوە. لە هەمان کاتدا منداڵەکەشی دیسان تاڕادەیەك گەورە دەبێ.

بەڵام دەکرێ ماوەی شەش تا هەشت هەفتە لەدوای منداڵبوون پێش ئەوەی بگەڕێتەوە سەر کار، پشوو بدات.

خــەوو پشــوو دان

لەکاتی سکپڕیو بەتایبەتی لە دوو سێ مانگی یەکەمـدا هەنـدێك لـە دایکـان حەزیان زۆر دەچێتە خـەوو تـاقمێکی تـریش بـە پێـچەوانەوە تووشـی کەمخـەویو بێخەویو دڵەڕاوکێ دەبن، بەڵام ڕاستیەکەی ئەوەیە کە سکپڕی خولیای دایکان بـۆ خەو زیـاد دەکـاتو خەویـشی (٨-١٢) سـەعات لـە شـەوو ڕۆژێکـدا بـە تـەواو دادەنرێت. ئەو دایکانەی کە لە دەرەوەی ماڵ کار دەکەنو کەلوپـەلی پـشوودانیان نیە، باشتر وایە پـێ بـەپێ سـود لـە وەخـتی خۆیـان وەرگـرن، هـەروەها لـەدوای خواردنیش بۆ لابردنی شەکەتیو ماندوویی لەش واباشە بۆماوەی سـەعاتێك جـلو پێڵاوەکانیان لە خۆیان دابڕنن.

لە هەندێك لە وڵاتان بۆ ژنانی سـکپڕ بـە تایبـەتی لـەدوای خـواردن ماوەیـەك پـشوویان پـێ دەدرێ تـادۆخی ئاسـایی خۆیـان وەرگرنـەوە. هـەمووکات لـەدوای تەواوکردنی کاری ڕۆژانەو گەڕانەوە بۆ مـاڵ واباشـە پـێڵاوو جلـەکانیان داکـەننو لاقەکان بخەنە سەر شتێکی بەرزو پـشوو بـدەن. ئـەو کـارەش بـۆ هێورکردنـەوەی دەمارەکان زۆربە سودە. ئەگەر لە دەرەوەی ماڵ کارناکەی هەوڵ بدە لـە ماڵـەوەش زۆر لەسەر لاقەکان نەوەستێتو زووزوو پشوو بدە، چونکە بەو پشوودانە ماندووێتی لەبیر دەکەیتو ئاسوودەیی بە مێشکت دەبەخشێ.

جگــەرە کـێشــان

لە دەرەنجامی لێکۆڵینەوە ڕۆژانەییەکاندا جێگیر بووە، کە کێشی ئەو منداڵانەی کە دایکیان لەکاتی سکپڕیدا جگەرە کێش بوون کەمێك کەمترە لە منـداڵانی تـر، بەڵام هێشتا ئاشکرا نەبووە، کە جگەرە کێـشان کاریگـەری زیـان بەخـشی بەسـەر منداڵەکەوە دەبێ، یان نا. بەپێی ڕەچاوکردنی سەرەنجامـەکانی ئـەو تاقیکردنەوانـە زۆربەی پزیشکان ئامۆژگاری ژنانی سکپڕ دەکەن، کە ڕۆژانە نـابێ زیـاتر لـە (١٠) جگەرە بکێشن.

بەشـی چـوارەم

ڕێکخستـن و ڕاگرتنی کێشـی لەش لە خولەکانی سـکپڕی دا

پێویستبوون بە ڕاگرتن و مەرزەمکردنی کێش و بەرگری کردن لـە زیـادبوونی لـە ڕادەبەدەر، لە وەرزەکانی لەمەوبەر باسکراو چەند ڕێنماییەکیش بۆ هاوکـاری ئـەو کارە پێشنیاز کرا، بەڵام ژمارەیەکی زۆر لە ژنانی سـکپڕ بـەهۆی خـوو گـرتن بـە خواردنی زۆرو شیرینی و چەوری و نموونەی ئەوانە، کێشیان زیاد لەڕادە پێهەڵاچـووەو سەرەنجام پێویستیان بە ڕێنمایی ورد تر هەیـە، چـونکە ژمـارەی کەسـەکانی ئـەو تاقمە زۆر زۆرن.

پزیشکەکان گرنگی زیاتریان بە ڕژێمە خۆراکی ژنانی سکپڕ داوەو بەشـی هـەرە زۆری زیادبوونی کێشەکەیان بە (٧) کیلۆ مەزەندە کردووە.

لەکاتێکدا کە لەدوای مانگی سـێهەمەوە هەفتـەی (٢٠٠-٤٠٠) غـرام کێـشت زیاد دەکات ئەوە تا کۆتایی سـکپڕیەکەت زیاترلـە (٩) کیلـۆ لـە کێـشت زیـادی نەکردووە لەبەرئەوە خوێندنی ئەو بەشە لەوانەیە بۆتۆ پێویست نەبێ، بـەڵام ئەگـەر هەموو هەفتەیەك زیاتر لەو هاوسەنگیە قەڵەو بیـت و کێـشەکەت زیـاتر لـە (١٢) کیلۆ زیادی کردبێ، ئەوە پێویستە ئەو بەشە بەوردی بخوێنیتـەوە. سـەرەڕای سـودە یەك لەدوای یەکەکانی ڕژێمە خۆراکێکی دروست لەوانەیە، زانیاری یەکجار گرنگی تریش لەو باسەدا دەست بکەوێت. بەپێی ئامارە گشتییەکانی ئەم دواییـە قەڵـەوی بە یەکێك لە گەورەترین و مەترسیدارترین هەڕەشە دادەنرێ کە هەڕەشە لـەژن، یـان پیاو دەکات جگە لە قەڵەویەك کە لە ئەنجامی ڕژێمە خۆراکی هەڵەوە پەیدا دەبـێ. لێرەدا هەشت بنەڕەتی گرنگ بـۆ بـەرگری لـە قەڵـەوی دێنینـەوە، کـە سـەرەڕای خولەکانی سکپڕی بۆ لەمەوداوش سودبەخش و بەکەڵکەن.

قـۆنـاغی (١)

خۆت خەریك مەکە بەمادده قەڵەوکەرو دوور لە پێویستییەکان کە خەڵکی هەر لەخۆوە وەکو نوقڵ بەکاری دێنن. لە ڕاستیدا هەمان ئەو نوقڵە بچووکەی کە بەمەبەستی قەڵەوبوون لە نێوان دوو خواردندا، یان کاتی خەوتن دەیخۆن، دەبێتە مایەی قەڵەوی لە وەختی سکپڕیدا. ئەگەر مەبەستتە قەڵەوبیت، یان قەڵەوبوونەکەت قەرەبووکەیتەوە ئەوە ڕێگەی تر هەن کە گرێنتی سەلامەتی خۆت‌و کۆرپەلەکەت دەکەن وەك.

یەك پەرداخ بیبسی کۆلا (١٠٠) کالۆری تێدایە. یەك چوکلیات (٣٠٠) کالۆری هەیە. پارچە کێکێك، یان یەك پەرادخ شیرو کاکاو (٤٠٠) کالۆری‌و شیرینی لەگەڵ بەستەنی (٥٠٠) کالۆری هەیەو لەکاتێکدا کە ئەگەر (٢٥٠٠) کالۆری لە ڕۆژێکدا لەبەرچاو بگریت جێگەی هەمان ئەو نوقڵانە پڕ دەکاتەوەو ئەوە جگە لە خۆراکەکانی تر کە ڕادەی زیاد لەپێویست دەخەنە ناو لەش.

لە کاتێکدا لە نێوان دوو خواردندا زۆر برسی دەبیت یەك پەرداخ شیر بخۆرەوە. لیستی بەشە خۆراکی ناپێویست لەگەڵ ڕادەی کالۆریەکەیان لە لاپەڕەکانی لەمەودوادا باسکراوە.

ئەگەر سەرنج لەو بەشە خۆراکانە بدەی کە لەو لیستەدا هاتووە تێدەگەی، کە ئەو خواردنانەی کە تۆ وەك نوقڵی دانستە خواردووتە بەشی هەرە زۆری کالۆریە زیادەکەیان پێکهێناوە.

سەبارەت بە میوەکان دەبێ زیاتر سەرنج لە کۆمەڵەی (٣ و٤) کە بەڕیز خاوەنی (٣٠٠و٤٠٠) کالۆرین بدرێ، پاشان دەگەینە ئەو ئەنجامە کە هەموو میوە شیرین‌و قەیماغەکان دەکرێ بۆ بەرگری لە قەڵەوی لەخۆراکی ڕۆژانەدا دەربهێندرێن.

قۆنـاغـی (٢)

سەرنج بدە کە شێوازی ئامـادەکردنی خـۆراکیش کاریگـەری لەڕادەبـەدەری لـە زیادکردنی ڕێژەی کالۆریدا هەیە. بەواتایەکی تر شێوازی ئامادەکردن کـار دەکاتـە سەر قەڵەوی.

هەر لەبەر گوێنەدان بەو خاڵە دەبینین زۆربەی کابانـەکان، کـە ڕژێمـە خـۆراکی تایبەتی کزبوون بەکاردێنن، بەڵام لە هەمان کاتدا پێی قەڵەو دەبن بەم شـێوەیە لـە ڕژێمی ئاسایی خۆراکدا (خشتەی٢) لەوانەیە بڕی کالۆری یەك جۆر خۆراك (٢٥٠٠)، یان (٣٦٠٠) بێ، ئەو گۆڕانە لـە بـڕی کـالۆری پەیوەنـدی بـە شـێوازی کوڵانـدنو بەتایبەتی هەڵبژاردنی جۆری میوەکەوە هەیە وەکو گۆشتو میوەکان و... هتد، بۆ نموونە لەکاتی زیادکردنی ڕێژەی کالۆریەکانی خـۆراك بـەهۆی ڕێگـەی کوڵاندنـەوە دەتوانین ئەوانە بە خۆراکی سوورەوەکراو ناوببەین.

هێلکەی کوڵاو نزیکەی (٨٠) کالۆری هەیـە، بـەڵام هێلکـەو ڕۆن بـەهۆی ڕۆنـە زیادەکەیەوە کالۆریەکەی دەگاتە (١٢٠). سەرەڕای هەموو ئەو خۆراکانـەی کـە لـە ئاردو هێلکـەوە شـەکەت دەدرێـنو سـوور دەکرێنـەوە، ڕێـژەی کالۆریەکـەیان بـە ڕادەیەکی چاوەڕوان نەکراو بەرز دەبێتەوە. کالۆری شۆرباوو گۆشتاوو ئەو میوانـەی کە لەگەڵ شیردا دەکوڵێندرێن زۆر کەمترە لەوانەی کە بە قەیاغ ئامادە دەکرێن.

کاتێـــك کە ئاردو پەنیـریش سەرەڕای قەیـماغ لە خواردەمەنیـدا زیـاد بکـرێ، ئەوە پلە پێو (إسـکالوپ)ی کالۆریەکـەی زیـاتر بـەرز دەبێتـەوە. میـوە لەوانەیـە (١٠٠ تـا ٤٠٠) کـالۆری، یـان زیاتریـشی تێـدابێ. میوەکـانیش بەقـەدەر ڕادەی قەندەکەیان ڕێژەی کالۆریەکەشیان جیاوازی هەیە. میوە وشك کراوەکانو لە قووتوو خراوەکان وەکو کەمپوت بەهۆی ئەو شەکرەی کە لە دروســتکردنیدا بـەکارهاتووە کالۆریەکی زیاتری هەیە.

جۆرەکانی گۆشت دیسان خاوەنی ڕێژەیەك لە کالۆری جیاوازن، گۆشتی چەور، بەشێوەیەك کە یەك تکە گۆشتی چەور لەوانەیە (٦٠٠) کالۆری بدات.

بەشێوەیەکی گشتی قۆناغی (٢) ئاشنات دەکات بەکالۆری خواردەمەنیەکانو پەیوەستبوونی ڕێژەی کالۆریەکان بەشێوازی کولانو ئامادەکردنیان. پێویست ناکات ڕێژەی کالۆری خۆراکە جۆراو جۆرەکان وەلابنێی بەڵکو لەیادت بێ کە:

١- خۆراکە سوورکراوەکان کالۆری زیاتریان هەیەو سەرەنجام دەکرێ لە خواردنی ئەوانە، یان بەگشتی دوور بکەویتەوە.

٢- شیر یان شیری بێ چەوری دەکرێ لە میوەکاندا جێگای قەیماغ بگرێتەوە.

٣- گۆشتی بێ چەوری با لەجیاتی گۆشتی چەوریدار بخورێت.

٤- میوەی تازە لە جیاتی قوتوو کەمپوت بخورێت.

قۆناغی (٣)

لە قۆناغی (٣)دا گرنگی ڕادەی خۆراك ڕوون دەکرێتەوە. لە زۆربەی ڕێنماییەکانی خۆراکدا (خۆراکی مام ناوەندی) دەستنیشان دەکرێت. ئێمە لێرەدا وشەی مامناوەندی بە هێنانەوەی چەند نموونەیەك لەژێرەوە زیاتر ڕوون دەکەینەوە.

دانەوێڵە (٣/٤)ی فنجانێك تا (١) فنجان. پەتاتەو گەنمەشامیو لۆبیاو نۆكو ماکارۆنیو...هتد نیو فنجان. سەوزەجاتی کوڵاو نیو فنجان. کەرە یەك قاشی (٢،٥ سم)ی چوار گۆشە. میوەکانو شیلەو بەستەنیو کرێم نیو فنجان.

قۆناغی (٤)

ئێستاکە قۆناغی (١) و(٢) و(٣) مان تێپەڕیوە دەتوانین بەپێی ڕێنمایی خۆراکی ڕۆژانە کە لە خشتەی (٢)دا دەستنیشان کراوە دووبارە چاوی پێدا بخشێنینەوەو لەخۆمان بپرسین ئایا بەڕاستی ڕژێمی (٢٥٠٠)ی کالۆریمان جێبەجێ کردووە، یان

ئەوەتا بەهۆی شێوازی لێنانو کولاندنەوە ڕێژەی کالۆریەکەیان وەکو کۆمەڵی دووەم زیادی کردووە.

لێرەدا دیسان پوختەی قۆناغی لەمەوبەر یاد دەخەینەوە. هەرگیز لە نێوان دوو خواردندا نوقڵو ئاجێل نەخورێت مەگەر هەمان دوو پەرداخ شیرەکە. خواردنەکان بەشێوەیەك هەڵبژێردرێن کە لانیکەم کالۆریان هەبێو ڕادەی خۆراکی مام ناوەندیش لە خشتەکەدا دیاری کراوە.

ئەگەر ئەو قۆناغە بەوردی پەیڕەو بکرێت دڵنیابە زۆربەی ژنانی سکپڕ تووشی گرفتی زیادبوونی کێش نابن.

قـۆنـاغـی (٥)

قۆناغی (٥) پەیوەندی بە ژنانەوە نیە، بەڵام ئەوانەی کە بە پەیڕەویکردنیش لە ڕێنماییەکانی قۆناغی لەمەوبەرو ڕەچاوکردنی ڕژێمە خۆراکیش هێشتا بەسەر کۆنترۆڵکردنی کێشی خۆیاندا سەرکەوتوو نابن، ئەوکەسانە دەتوانن لەجیاتی شیری ئاسایی شیری بێچەوری بخۆنەوە، بەمەش (٢٠٠) کالۆری دادەبەزێنن، بەڵام بەمەرجێك حەتمەن ئەو شیرە بێچەورییە بخۆنەوە، چونکە جگە لە چەوری هەموو ڤیتامینو ماددە کانزاییەکانی شیری ئاسایی هەیە.

قـۆنـاغـی (٦)

قۆناغی (٦) دەتوانرێ هاوشێوەی قۆناغی (٥) جێبەجێ بکرێت بەو واتایە، کە لەجیاتی شەکر (ساکارین) بکرێتە ناو قاوەوەو سود لە چاییو خواردنی تر وەربگیردرێت. هەموو جارێ کە لە جیاتی یەك کەوچك شەکر ساکارین بەکاربێنن، ئەوە (٢٠)کالۆری کەم دەبێتەوە. بەشێوەیەکی گشتی هەمان (٢٠) کالۆریەکە ڕۆژانە دەگاتە (١٠٠تا ١٥٠) کالۆری.

قۆناغی (٧)

لەو قۆناغەدا خوێ بەگشتی لە خواردنەکاندا لادەبرێت. لە لاپەڕەکانی لەمەوبەریش ئاماژەمان پێکرد، کە ژنی سکپڕ دەکرێ لە پێوەرکردنی خوێ بەسەر خواردنەکاندا پارێز بکاتو لەکاتی لێنانی خواردنیشدا خوێ کەمکاتەوە. بەم شێوەیەی کە باسکرا ڕێژەی ئەو ئاوەی، کە لە لەشدا کۆدەبێتەوە پەیوەندی ڕاستەوخۆی بە ڕێژەی خوێیەکەوە هەیە کە دەچێتە ناو لەش، بەم پێیە کە خوێ ئاوی ناو لەش دەمژێ. پاشان بەلابردنی خۆی لە خواردنەکاندا نەك تەنها دەبێتە مایەی کەمکردنەوەی کێشو مەترسی ژەهراوی بوون کەم دەکاتەوە، بەڵکو منداڵبوونەکەی ئاسانتر دەکات. لە سەرەتادا خۆراکی بێخوێیە شتێکی بێچێژ وەردەگرێت، بەڵام بەخێرایی لەدوای چەند ڕۆژێك لەگەڵ بێخوێییەکە ڕادێیت.

قۆناغی (٨)

ئەگەر دیسان سەرکەوتوو نەبوویت کە کێشی خۆت بە ئەندازەیەکی دیاریکراو ڕاگریت نانی چێشتە بەرەت کەمکەرەوەو بەکورتی دەست لە شیرینەمەنی هەڵگرەو لەجیاتی شیرینی میوەی تازە بخۆ، بەوکارە (٢٠٠ تا ٣٠٠) کالۆریت لەکۆی کالۆری ڕۆژانە کەمکردۆتەوەو سەرەنجام ڕۆژانە نزیکەی (١٩٠) کالۆری دەگاتە لەشت.

کەمتر وا ڕێ دەکەوێ کە بەرەچاوکردنی ڕژێمی (١٩٠٠) کالۆری ژنی سکپڕ دوچاری کێشی زیاد بووبێ.

بەڵام ئەگەر دیسان بەوردی هەر هەشت قۆناغەکەی بەکارهێنابێو خواردنی ڕۆژانەی زیاتر لە (١٩٠٠) کالۆری نەبووبێ، دەکرێ سەردانی پزیشکی تایبەت بکاتو ئەو ڕێنماییە تایبەتیانەی کە بۆی دادەنرێت جێبەجێیان بکات. لە وەها هەلومەرجێکدا هەرگیز گوێ لە ڕێنماییو قسەوقسەڵۆکی خەڵکیتر نەگریت، چونکە لەوانەیە بە زیانی تۆ تەواوبێ.

نرخی خۆراك، یان ڕێژەی کالۆری خۆراکی ناپێویست کە بڕی (١٠٠) کالۆری دەبەخشن بە لەش.

خشتەی (١)

	خۆراك	بڕەکەی
١	پسکویت	دانەیەکی مامناوەندی
٢	خواردنەوە ناکحولیە غازدارەکان	پەرداخێکی مامناوەندی
٣	ساسی چوکلیاتی	یەك کەوچك
٤	شیرینی وشك	یەك دانە
٥	نانی گوێز	یەك دانە
٦	دەڵەمەی سادە	نیو فنجان
٧	ساسی زەلاتە	سێیەکی فنجانێك
٨	شیرینی وشك	یەك دانە

کۆمەڵی (٢) نزیکەی٢٠٠ کالۆری تێدایە.

پاشکۆی خشتەی (١)

	خۆراك	بڕەکەی
١	کێکی سادە	یەك پارچە
٢	شیری کاکاو	یەك فنجان
٣	بەستەنی	قاپێکی مام ناوەندی
٤	گوێز	٤ تا ٦ دانە
٥	پەتاتە	یەك ئونس، کە دەکاتە نزیکەی (٣٠) غرام
٦	شەربەتی شیرین	یەك پەرداخ
٧	شیرینی تازەی مامناوەندی	یەك دانە

کۆمەڵی (٣) نزیکەی ٣٠٠ کالۆری تێدایە.

پاشکۆی خشتەی (١)

	خـــۆراك	بــڕەکـــەی
١	شیرینی قەیـماغدار	نیو فنجان
٢	نانە قەیسی	یەك دانە
٣	کێکی میوە	یەك لەتی ناسك
٤	نانی قەیـماغدار	یەك دانە
٥	بەستەنی قەیـماغدار	یەك قاپی مام ناوەندی

کۆمەڵی (٤) نزیکەی ٤٠٠ کالۆری تێدایە.

پاشکۆی خشتەی (١)

	خـــۆراك	بــڕەکـــەی
١	کێك لەگەڵ قەیماغو میوە	یەك قاپ
٢	میوە	هەندێك
٣	کێك	یەك لەت

خۆراکی ناپێویست

	خۆراك	بڕی کالۆری
١	یەك دانە چوکلیاتی بچوك	٥٠ کالۆری
٢	یەك پارچە چوکلیاتی مام ناوەندی	٢٥٠-٤٠٠ کالۆری
٣	یەك کەوچکی خۆراك مرەبا	٦٠ کالۆری
٤	شیرینیو بەستەنی قەیاغدار	٤٥٠-٥٠٠ کالۆری
٥	یەك کەوچکی چێشت قەیاغ	٧٥-١٠٠ کالۆری
٦	ساردی (یەك فنجان)	٥٠-٨٥ کالۆری
٧	شۆرباو (بەبێ‌چەوری، یان بەچەوری) ئاش	١٠٠-٣٠٠ کالۆری
٨	زۆربەی شۆرباوی بەشیر	٢٠٠ کالۆری
٩	کونسومە	٢٠-٢٥ کالۆری
١٠	باسترمە (سویس)ی چەور	٦٧٠ کالۆری
١١	کەمپوت	٢٠٠-٣٠٠ کالۆری

نرخی ئەو خۆراکانە کە لەمەوبەر ڕوونکرایەوە گۆڕاوە لە (٢٥٠٠) کالۆری تا (٣٦٠٠) کالۆری.

بەیانیـــان

	خـــۆراك	بــڕی کالۆری
١	میوە- تازە	٥٠- ١٠٠ کالۆری
٢	دانەوێڵە (سریا) (٣/٤)ی فنجانێك	٥٠- ١٠٠ کالۆری
٣	شەکر (یەك کەوچك)	٦٠-٦٠ کالۆری
٤	شیر (نیو فنجان)	٨٥-٨٥ کالۆری
٥	هێلکە	٨٠-٨٠ کالۆری
٦	بەرچایی لەیەك کەوچك ڕۆندا	٤٠-٤٠ کالۆری
٧	یەك لەتکەنان (مام ناوەندی)	٧٥-٧٥ کالۆری
٨	یەك پارچە کەرە	٦٠-٦٠ کالۆری
٩	قاوە (لەگەڵ قەیـماغ)	٦٠-٦٠ کالۆری
١٠	شەکر (دوو کەوچك)	٤٠-٤٠ کالۆری
١١	کۆی گشتی	٦٢٥-٧٢٠ کالۆری

نیـوەڕۆیـــان

	خـــۆراك	بــڕی کالۆری
١	خۆراکی بنەڕەتی	٢٠٠-٢٠٠ کالۆری
٢	زەلاتەی سەوزە، یان میوە	٢٠-١٠٠ کالۆری
٣	یەك کەوچکی مایۆنز	١٢٠-١٢٠ کالۆری
٤	دوو پارچە نانی ماشێنی	١٥٠-١٥٠ کالۆری
٥	یەك پارچە کەرە	٦٠-٦٠ کالۆری
٦	یەك پەرداخ شیر	١٧٠-١٧٠ کالۆری
٧	شیرینی	٦٢٠-١١٠٠ کالۆری
٨	کۆی گشتی	١٣٤٠-٢٩٠٠ کالۆری

خشتەی (٢) درێژە پێدان

	خــۆراك	بــڕی کالۆری
١	یەك پەرداخ شیر سەعات ٤ی دوای نیوەڕۆ	١٧٠-١٧٠ کالۆری

ئێـــواره

	خــۆراك	بـڕی کالۆری
١	گۆشتی ماسی یان مریشك	٢٠٠-٤٠٠ کالۆری
٢	پەتاتە	١٠٠-٢٠٠ کالۆری
٣	سەوزەجات	٥٠-١٠٠ کالۆری
٤	زەلاتە (میوە یان سەوزی)	١٠٠-١٠٠ کالۆری
٥	یەك کەوچکی مایۆنز	١٢٠-١٢٠ کالۆری
٦	میوە یان شیرینی دوای خواردن	١٠٠-٤٠٠ کالۆری
٧	شیـــر	١٧٠-١٧٠ کالۆری
٨	کۆی گشتی	٧٤٠- ١٤٩٠ کالۆری

لە پێـش نوسـتند!

	خــۆراك	بــڕی کالۆری
١	کۆی گشتی کالۆری لە هەموو ڕۆژ،کە	٢٥٤٥-٣٦٣٠ کالۆری
٢	شیر یەك پەرداخ	١٧٠ - ١٧ کالۆری

بەشی پێنجەم

تەمبەڵی و تەنگژەکانی تایبەت بە خولەکانی سکپڕی و شێوازی چارەسەریان

خولەکانی سکپڕی کەم وایە بە شێوەیەکی سروشتی و بەبێ نیشانە بەسەر ببرێ، بەڵکو لە زۆربەی کاتدا بارێکی نائاسایی سەرتاپای لەشی ژن دادەگرێ، کە ئێمە لەو بەشدا هۆکارو ڕێگرەکانی بە کورتی باس دەکەین.

هێڵنج

هەموومان دەزانین کەباری هێڵنج لە هەفتەکانی سەرەتای سکپڕیدا شتێکی نامۆ نیەو زۆر سادەو ئاساییە، بەڵام بەدڵنیاییەوە چەند هۆکارێکیشی لە پشتەوەیە کە لەو بەشەماندا هەوڵی ناساندنیان دەدەین. لە پێشدا واباشە ئەوە بزانین کە هەر ئەو هۆکارانەی کە لەکاتی ئاساییدا دەبنە مایەی هێڵنج و دڵ تێکهەڵاتن هەر ئەوانەشن کە لەژنی سکپڕدا ڕەنگ دەدەنەوە.

لە زۆربەی کاتدا هێڵنج هۆکارێکی دەروونی لە پشتەوەیە. بۆنموونە دیمەنێکی خەفەتبار، یان بۆنێکی ناحەز، یان خاتیرەیەکی تاڵ، لەوانەیە ببنە مایەی هێڵنج و هەتا ڕشانەوەش.

کەمتر ژنێکی سکپڕ پەیدا دەبێ کە لەماوەی سێ مانگی سەرەتای سکپڕیەکەیدا سکاڵا لەدەست دڵ تێکهەڵاتن و ڕشانەوە نەکات. هێڵنج بەگشتی لەکاتی بەیانیاندا ڕوودەدات، بەڵام هەندێك جار لە وەختی تریش ڕوودەدات. دایکانی هەرزەکار بە تایبەتی ئەوانەی کە یەکەم جاری سکپڕیەکەیانە، زیاتر تووشی ئەو دیاردەیە دەبن، بەڵام هەندێك جار ماوەی چەندەها سکپڕی تریش لەگەڵیاندا دەمێنێتەوە.

هێڵنج دان لە بەیانیاندا بەتایبەتی لە زگو زای یەکەمجاردا زۆرە، بەڵام وردە وردە کەمتر دەبێتەوەو سەرەنجام کۆتایی دێ، بەڵام بەشێوەی هەڵاوێردراو (إستثنائي) هەندێك لە دایکان تاچەندەها مانگ لەگەڵیاندا دەمێنێتەوە.

هیچ شتێك هێندەی سکپڕی، کاریگەری لەسەر دەمارو باری دەروونی ژنی سکپڕی هەرزەکاردا دانانێ. لە هەفتەکانی یەکەم لە وەختی سکپڕیەکەیدا ژن دەست خۆشیو کەیف خۆشی لەخۆی دەکات، لەوانەیە هەر ئەوەش بێ، کە زاڵ دەبێ بەسەر باری هێڵنجدا لەوانەیە چەند هەفتەیەکیش هەر لەباری دڕدۆنگیو دوودڵیدا بێ، کە ئایا بەڕاستی سکپڕە یان نا!. بەڵام دوای ئەوەی، کە لە سکپڕیەکەی گومانی نەما، ئەوە دەچێتە بارێکی بەپرسیارێتیو بەدایکبوونەوە. بۆیە ئەوەو هەزاران شتی لەو بابەتە تەوژم دەخاتە سەر مێشکی لەهەمان ئەو تەوژمەشدا کاردانەوە لەخۆیدا پیشان دەداو دەهەژێت، ئەمەش لەسەر شێوەی هێڵنج دەردەبڕدرێت. هەوڵدانیش لەوکاتەدا لەگەڵ ژندا بێهودەیە، کە بتوانیت ئەو حاڵەتەی لەبیر بەریتەوە، بەڵام تۆ هەوڵی خۆت بدە، چونکە ئەرکێکی مرۆیی خۆت ئەنجامداوەو ئۆقرەیەکت بەسەر ڕۆحی خۆتدا هێناوە. سەردانکردنیو کارئاسانی بۆ خوێندنەوەو گەشتو گەڕانو نواندنی سەلیقەی خۆش لەگەڵیدا هەموو یەکێك لەوانە دەچنە خانەی هاندانو لە بیربردنەوەی هێڵنجو دڵ تێکهەڵاتن. سەرەڕای ئەوەش لەبیری ئەو دابە، کە بەیانیان هەست بە تەمبەڵییەك دەکات تۆ ئەو دیاردە تازەیەی لەبیربەریتەوە، تاهەست بەدڵ تێکهەڵاتنی بەیانیان نەکات، چونکە زیاتر لە (٣/١)ی ژنانی سکپڕ هەرگیز هەست بە هێڵنج ناکەن، ئەگەر لەلایەن کەسێکی ترەوە ئەو حاڵەتەیان لەبیر ببردرێتەوە.

هۆکارەکانی هێڵنجو ڕشانەوە لە خولەکانی سکپڕیدا، هێشتا بەتەواوی ئاشکرا نەبووە، بەڵام لەوانەیە دڵە ڕاوکەو بیرکردنەوەی جۆراوجۆرو هاوکات لەگەڵ هەستی بەرپرسیارێتی، کاریگەریان لەسەر ئەوحاڵەتەدا هەبێ، کە کۆمەڵێك پەشێوی دەروونیو دەماریی بەدوای خۆیاندا دێنن، کە بەتەنها، یان هاوکات لەگەڵ چەند فاکتەرێکی تر ڕێگە بۆ بەریەککەوتنی هاوسەنگی سیستەمی دەماری گەدە خۆش بکاتو بەم شێوەیە هێڵنج دروست بکات. هەندێك لە پزیشکان باوەڕیان وایە، کە

لەشی دایك سەبارەت بە کۆرپەلەی ناوسکی جۆرە خروویەك دروست دەکات کە سەرەنجام دەزگای هەرسی دەشێوێنیێو بەم شێوەیە حالەتی هێڵنجو ڕشانەوە پەیدا دەبێ. دەبێ سەرنج بدرێ کە حالەتەکانی سەرەوە لەلای دایکانی تسوڕەو توندڕەودا زیاتر دەردەکەوێت وەك لە دایکانی دەستەمۆو ساویلکە.

بەڵگەیەکی تر لەوانەیە بریتی بێ لەمە، کە هەروەك هەموومان دەزانین کە گەدە بەیانیان لە خوورێنی کەمێك دژوارو هەستیارە، ئەوەش دەگەڕێتەوە بۆ خاڵیبوونەوەی گەدە بۆیە تۆ دەتوانیت بە دانانی بەرنامەیەکی سادە، کە هەموو جۆرەکانی خواردنی لەخۆگرتبێ، بەلام بە ژەمی کەم کەم بەرگری لەو بەتاڵبوونەوەو خاڵیبوونەوەی گەدە بکەیت. خۆراکی وشك باشتر لە گەدەدا دەمێنێتەوە.

پسکویتو نانی برژاویش دەکرێ لە خۆراکی ڕۆژانە بەڕادەی پێویستو بە شێوەیەك کە لە ڕێنماییە خۆراکییەکاندا هاتووە بەکاربهێندرێت.

ڕێنمایی خۆراکیی

١- لە پێش خەوتن دوو دانە پسکویت، لەکاتی لەخەوهەستان دوونانی ساخارین، یان دوو دانە پسکویت بخۆ. پاشان (٢٠) خولەك لەسەر ئەوبارە ڕابکشێوە.

٢- بەیانیان بەرچاییەکی سووك کە پێکهاتبێ لە نانی سیسو هەندێك پەنیرو مرەبا، یان هەنگوین بخۆ.

٣- سەعات دەونیو پسکویت، یان نانی برژاو لەگەڵ یەك پەرداخ شیر، یان شیرکاکاو، یان شیری کولاو بخۆ.

٤- نیوەڕۆیان شۆربای سەوزەو نانی وشكو برنجو سەوزە، یان زەلاتەی میوە بە نانی سپی، یان نانی خۆماڵی بخۆ.

٥- سەعات (٤)ی دوای نیوەڕۆ، پسکویت، یان نانی برژاو، یان یەك پەرداخ ئاوی پرتەقاڵ، یان سندی، یان شەربەتی ئاولیمۆی تازە بخۆرەوە.

٦- ئێواران گۆشت بەبێ چەوریو سەوزەو پەتاتەی لە کەبابدراوو پورەو نانو زەلاتەی کاهوو تەماتەو میوە بخۆ.

ئەوەی شایانی باس بێ ڕێنمایی خۆراکی سەرەوە بۆ کاتێك دەبێ، کە هێشتا حاڵەتی هێڵنج درێژەی هەیە. پاشان ڕێنمایی بەشەکانی لەمەوبەر جێبەجێ دەکرێت.

بەڵگەیەکی تری هێڵنجدان لە خواردنی چەوری‌و سورەوەکراوو کەرەوەیەکە دەکرێ لە خۆراکی ڕۆژانەدا لاببردرێن. هەروەها کەلەمو قەرنابیت‌و سپێناخیش دەبنە مایەی دژواری گەدە. لە هەندێك کاتدا لەوانەیە ئاویش ببێتە مایەی هێڵنجدان، بەڵام دەبێ لانیکەم شەش پەرداخ ئاوو شلەمەنی تر بەهەر شێوەیەك بێ بخورێتەوە. توێکلی گەنم تایبەتمەندی ڕاگرتنی هێڵنجی هەیە، واباشە نانی گەنمی توێکلدار لەڕۆژدا بخورێت.

زۆربەی پاڵ کەوتن‌و ڕاکشانەکان لەکاتی هێڵنجداندا دەبنەمایەی نەهێشتنی، یان کەمکردنەوەی هێڵنج.

بەڵگەیەکی تریان ئەوەیە کە زۆر لە ژنانی سکپڕ، لە پێش ئەوەی کە هێڵنجیان بێتێ خۆیان بۆ هێڵنج ئامادە دەکەن بەو مەبەستە، چونکە مادام سکپڕن دەبێ حەتمەن هێڵنج بدەن یان بڕشێنەوە. ئەو تاقمە دەتوانن هەر بەگەشت‌وگوزار، یان خوێندنەوەو خۆخەریك کردن بە بوارێکی هونەری ئەوحاڵەتە لەبیر خۆیان ببەنەوە.

بەڵگەیەکی تر ڕەزاگرانی‌و خەمۆکی‌و داخرانەکە هێڵنج‌و بێزووکردنی ژنی سکپڕ زیاد دەکات، لەبەرئەوە ڕژێمە خۆراکی گونجاوو هەندێك جاریش خواردنی ڕەوانکەرەکان سودیان دەبێ.

بۆ خۆپاراستن لە هێڵنج‌و ڕشانەوە خۆپاراستنە لەو خواردنانەی کە بێزت لێیان هەڵدەستێ. لەجیاتی ئەوەش دەتوانیت سود لە شلەمەنی زۆر گەرم، یان زۆر سارد وەرگریت.

ئەگەر هێڵنجدان بەو ڕێنماییانەی سەرەوە لانەچووو ناچاری ڕشانەوە بوویت دەبێ هەرچی زووە خۆت پیشانی پزیشکی تایبەت بدەی تا چارەسەری پێویستت بۆ بکات، دەنا بێئاگایی‌و گوێ پێنەدانی تۆ لەوکارەدا دەبێتە مایەی بە خۆراکی‌و تۆران لە خواردن.

مەگیرانیو بێزووکردن لە سکپڕیدا

بێزووکردن، یان مەگیرانی لە ژنی سکپڕدا ئارەزوویەکی چاوچنۆکانەیە کە سەبارەت بە هەندێك خۆراك پەیدادەبێ. ئەگەرچی ئەو حاڵەتە هەندێك لە ژنانی ئاثاوسیش دەگرێتەوە، بەڵام بەشێوەیەکی سەلمێندراو بێزووکردن تایبەتمەندیەکی سکپڕییە. حاڵەتی بێزووکردنو مەگیرانی نەك تەنها سەبارەت بە ماددە خۆراکییە ئاساییەکان پەیدادەبێ، بەڵکو هەندێك جار ماددەی تر، کە هەر خۆراك نینو بۆ لەشیش زیانبەخشن وەکو گەچی دیوارو خۆڵو زووروی جگەرەو گڵیش دەبنە جێگای هەوەسو ئارەزووی ژنی سکپڕ. ترشی جاتو هەنارە ترشە لەو ڕستە ماددانەن کە ژنانی سکپڕ زۆر حەزیان دەچێتێو مەگیرانیێ لێ دەکەن.

چ شتێ دەبێتە مایەی بێزووکردن هێشتا ئاشکرا نیە، بەڵام لەوانەیە هۆیەکەی کەمبوونی ماددەی خۆراکی پێویست بێ بۆ لەشو لەوانەیە لەشیش بەوکۆمەڵە خۆراکەی کە ژن حەزی دەچێتێ پێوسیتی زیاتری پێی بێ. بەهەرحاڵ ئەگەر خۆراکی ڕۆژانەی تۆ کامڵ بێو دەوڵەمەند بێ بە ڤیتامینو ماددەی پێویستو لەلایەکی تریشەوە بە شێوەیەکی ڕێكو پێك بخورێتەوە، کەمتر تووشی ئەو دیاردەیەی سەرەوە دەبێت.

لە کاتێکدا کە مەگیرانی کردنەکەت زۆر بەهێزەو بێتاقەتی کردوویتو کێشی لەشت لە کەمی داوە، ئەوە بۆ شێوازی وەرگرتنی ڕێنماییو ڕژێمە خۆراکی گونجاو، دەبێ سەردانی پزیشکی خۆت بکەی.

ژانەکانی گەدەو ڕیخۆڵە

یەکێك لە نیشانە زۆر بڵاوەکانی خولەکانی سکپڕی، وشك هەڵاتنی کۆمو قەبزییە، هۆیەکەشی زیاتر پەیوەندی بە سستی جووڵەی ڕیخۆڵەوە هەیە لە ئەنجامی ئەو گوشارەی، کە منداڵدان دەیخاتە سەر دەزگای هەرس.

پیسایی کردنی کەمتر لەیەك جار لەڕۆژێکداو سفتی ورەقی پاشەڕۆك بە بەشێك لە قەبزی دەژمێردرێت. ئەو دایکانەی کە لەپێش سکپڕیدا قەبزن، ئەوە لە کاتی سکپڕیەکەیاندا کۆمیان وشکتر دەبێ. وشك هەلاتنی کۆم زۆرجار بەئازارەو لەلایەکی تریش ڕێگە بۆ مایەسیری خۆش دەکات.

بە بەکارهێنانی ڕژێمە خۆراکی گونجاوو شلەمەنی تێرو تەسەلو گەڕان لە هەوای ئازادداو وەرزشی سووك دەتوانیت تاڕادەیەك بەرگری لە قەبزیەکەت بکەیت.

چەند ڕێگەیەکی تر بۆ بەرگری لە قەبزی

١- بەیانیان کاتی لەخەو هەستان یەك، یان دوو پەرداخ ئاوی سارد بخۆرەوە.

٢- لە بەیانیاندا ژەمی بەهێز وەکو أوت میلو مرەبای پرتەقاڵ بخۆ.

٣- لە پێش نوستندا میوەی تازەی وەکو هەلوو هەنجیرو مێوژو خورماو سێو بخۆ.

٤- با لە خۆراکی ڕۆژانەتدا ڕادەیەکی بەرچاو لە سەوزەجاتی خاو، یان کولاوو نانی گەنمی بە توێکڵ لەبەرچاو بگیردرێت.

٥- زۆربەی پزیشکان نەیارن لە خواردنی شیری منیزی لە پێش نوستندا، بەلام هیچ جۆرە دەرمانێکی تر ناکرێ بێ ڕێنمایی پزیشك بخورێت.

هەندێك لە پزیشکان نەخۆشەکان ڕادەسپێرن کە بۆ بەرگریکردن لە قەبزی، هەموو ڕۆژێك لەدوای هەستان لە خەو دوو پەرداخ ئاوی سارد بخۆنەوە، یان هەمیشە لەکاتی دیاریکراودا بەتایبەتی لەدوای خواردنی نانی بەیانی بۆ پیساییکردن بچن بۆ ئاودەست.

لە خواردنی دەرمانی ڕەوانکەر بەڕادەی زۆر دەبێ پارێز بکەی، لەبەرئەوە ئەو دەرمانانە لە جیاتی ئەوەی کە سودیان هەبێ، بە پێچەوانەوە ڕیخۆڵەکان دەخەنە جموجۆڵەوەو دەبێتە مایەی ئازارو ئاستەنگ لە وەختی پیساییکردندا.

ڕەوانکەری بەهێز دەبێتە مایەی گرژبوونی گەدەو ڕیخۆڵەو قوڵنجو سەرەڕای ئەوە، کە لەوانەیە ببێتە مایەی ژانی منداڵبوونی پێش وەختو لەبارچوونی کۆرپەلەش.

لە کاتێکدا، کە قەبزی هەمیشەیت هەیە دەتوانیت سود لە ڕۆنی زەیتونو پارافینی خۆراکی وەرگریت، بەبڕی یەك کەوچکی مرەبا خۆری لەدوای هەموو خواردنێكو لەیادت نەچێت، کە لەکاتی قەبزی توندا لە خواردنی هەموو جۆرە ڕەوانکەرێك بێجگە لە ڕێنمایی پزیشك پارێز بکە.

ترشـــاندن

زۆر لە ژنانی سکپڕ، بەتایبەتی لە مانگەکانی کۆتاییاندا سکاڵا لەدەست ترشاندن لەدوای خواردن دەکەنو، هەست بە سووتانەوەیەك دەکەن لەناوچەی کۆتایی سورێنچكو، هەندێك جاریش لەگەڵ قرپ هاتنەوەدا تالاییەك دێتەوە ناو زاریان. ئەو حاڵەتە سووکە ئازارێکیش لە ناوچەی دڵدا پەیدا دەکات بەبێ ئەوەی، کە کەسەکە نەخۆشی دڵ، یان سییەکانی هەبێت.

بەڵگەی بەدهەرسی کاردانەوەی سستی ڕیخۆڵەیە. بۆ بەرگری لەمەش دەبێ خۆمان لە خواردنی قورسو درەنگ هەرس دوورخەینەوەو لە زیادەڕەوی، یان پەلە پەلکردن لە خواردندا پارێز بکەین، هەروەها واباشە نیو سەعات لە پێش هەموو خواردنێکدا یەك کەوچك قەیماغ بخورێت، بەڵام ئەگەر قەیماغەکە لەگەڵ خواردن، یان لەکاتی ئازاردا بخورێت، کاریگەری نیە، بەڵکو دەشبێتە مایەی زیادبوونی ئازارەکە. هۆی ترشاندن لەدوای خواردن نەجووڵانو تەمبەڵ بوونی ڕیخۆڵەکانە لە ئەنجامی گوشاری زۆری منداڵدان بەسەر دەزگای هەرسدا، کە دەبێتە مایەی زیادبوونی ترشی ئەسید لە گەدەدا.

دەرمـــان

بۆ بەرگی کردن لە زیادبوونی ترشی گەدە، پێویستە لە خواردنی چەورو سوورکراوە، یان پڕ لە دەرمان وەك: زەردەچێوەو حەوتدەرمانە پارێز بکەین،

هەروەها خۆمان لە خواردنی ترشی و ترشی جاتێکی کە ترشی گەدە زیاد دەکەن دوورخەینەوە. لەکاتێکدا کە ترشی گەدە دەبێتە مایەی پەشێوی، هەوڵ بدە لەسەر قەرەوێڵەکەت ڕابکشێ و (٢-٣) سەرین بخەرە ژێر سەرتەوە. لەوانەیە هەندێك شیرینی کولاو کە لە نیو پەرداخ ئاوی سارد کرابێ و بخورێتەوە بۆ لابردنی بەرسیچکە و دڵەکزە بەسود بێ. هەندێك لە کابانەکان بنێشت دەجوون و چاك دەبن. هەندێك جار بە خواردنی یەك کەوچك مرەبا لەدوای خواردن ناڕەحەتیەکە لادەچێ، هەروەها ئەگەر لە ڕێنماییەکانی سەرەوە ئەنجامێکت وەرنەگرت بۆ چارەسەری تەواو ڕاوێژ بە پزیشکی خۆت بکە.

با ، غازات

پڕبوونی گەدەو ڕیخۆڵەکان لە با، غازاتی پێ دەگوترێت. ئەو حاڵەتە بەزۆری واباوە، کە دەگەڕێتەوە بۆ چالاکی بەکتریای زیانبەخش لە ڕیخۆڵەکان و گوشاری منداڵدان، کە بەرگری لە جووڵەی خواردنەکان دەکات لەناو ڕیخۆڵەدا.

بۆ بەرگری لە باو غازات، دەکرێ لە خواردنە غازات بەخشەکان دووورکەویتەوە وەکو: لۆبیا، گەنمە شامی، پیواز، کەلەم، خواردنی سوورەوەکراوو میوەی شیرین. قەبزیش لە توندی غازاتی ڕیخۆڵەکانەوە سەرچاوە دەگرێت.

مایەسیری

مایەسیری لە ئەنجامی چڕبوونەوەو کەڵەکەبوونی دەمارەکان لە سەری کۆمدا پەیدا دەبێ. هەندێکجار لە ڕۆژەکانی سکپڕیدا بەهۆی گوشارێك، کە منداڵدان دەیخاتە سەر دەمارەکانی ناوچەی کۆم پەیدا دەبێ و بەرگری لە سوڕی خوێن دەکات لەو ناوچەیەدا. بەڵام سکپڕی بەتەنها مایەسیری پەیدا ناکات، بەڵکو لە کاتێکدا کە ژنی سکپڕ تووشی قەبزی دەبێ سەردەکێشێت بۆ مایەسیری.

مایەسیری زۆربەی کات هاوکاتە لەگەڵ خروو خوێن بەربوون. یەکەمین هەنگاو بۆ لابردنی مایەسیری لەناوبردن و نەهێشتنی قەبزییە. بەپێی ڕێنمایی پزیشکیی باشترین ڕێگا بۆ شکانی ئازاری مایەسیری بەم شێوەیەی خوارەوەیە:

ئەگەر مایەسیریەکەت ترسناكو بەئازارە، لەسەر پشت ڕابکشێو دوو سەرین بخەرە ژێر قاچتەوە بۆئەوەی ناوچەی کۆم لە ئەرزی جیابێتەوەو پاشان دەور وبەری کۆم بە لەفافێکی خاوێن پاك کەرەوەو ئەو کارە چەندین جار دوبارەکەرەوە، چونکە پلی مایەسیری لەبەر زەبرو گوشار دێتەدەر، قامکی خۆت بەڕۆن، یان وازەلین چەورکەو بیخەرەوە ناوی تا ئەو ئازارەی کە پەیدای کردووە لاچێت.

دەتوانیت سود لە هەندێك لە مەڵحەمەکانو شافیش کە تایبەت بێ بەمایەسیری وەرگریت. بەڵام ئەگەر مایەسیریەکەت سەخت، یان خوێنی لەگەڵدابێ، دەبێ بۆ بنەبڕکردنی حەتمەن سەردانی پزیشك بکەیت.

واریس، ئازاری قاچەکان (دەردە پێ)

یەکێکی تر لە نیشانەکانی سکپڕی واریسە، کە لە ئەنجامی قورساییو گوشاری منداڵدان بەسەر دەمارەکانی پێدا پەیدا دەبێو سەرەنجام دەبێتە مایەی ئاوسانی ئەو دەمارانە. واریس لەسەرەتای قۆناغی سکپڕیدا کەمتر پەیدا دەبێ، بەڵام ئەو ژنانەی کە دووەمین، یان چەندەمین جارە زگوزا دەکەن زیاتر تووشی واریس، یان دەردە پێ دەبن.

واریس بریتی یە لەفراوان بوونو دەرکەوتنی خوێن بەرەکانی ژێر پێست لەناوچەی بەلەکی پێو ڕانو زۆربەی کات کە شێلگیر دەبێت، دەبێتە مایەی ئازارو ژانی خوێن بەرەکانی بەلەکی پێ، کە خوێن لە پاژنەی پێوە بۆ سەرەوە دەبەنو پاشان دەیگەیەننە ناوخوێن هێنەرەکانی قاڵچەوەو لەکاتی سکپڕیدا کە گوشاری منداڵدان زیاد دەکات، بەهۆی سستبوونی سوڕی خوێن ئەو دەمارانە بل دەبنو خوێنیان تێدەزێو لەناوچەی بەلەکی پێو ژێر پێستدا خۆ دەنوێنن. دەبێ بزانرێ، کە هەموو ژنانی سکپڕ تووشی واریس نابنو لەلایەکی تریش ئازارەکە لای هەموان وەك یەك نیە. هەندێکیان بەرگریان بەهێزە. هەندێکیان بەرگریان بەهێزە. بێگومانیش هۆکاری بۆماوەییو خزمایەتی لەسەر هەڵدانی واریسدا کاریگەری خۆیان هەیە. ئەو ژنانەی کەلە پێش سکپڕیدا واریسیان هەبووە، لەکاتی سکپڕیەکەش بەهۆی گوشاری زۆری سەر بەلەکی پێ بەتایبەتی لە مانگەکانی کۆتاییدا واریسەکەیان بەهێزتر دەبێ.

بۆ چارەسەری واریس دەتوانیت ڕەچاوی ئەو خاڵانەی خوارەوە بکەیت:

بۆ بەرگری لەسەر هەڵدانی واریس دەبێ هەوڵ بدەیت، کە نەهێڵیت خوێنی زۆر لە خوێنبەرەکانی پێدا کۆبێتەوە بۆ ئەو مەبەستەش هەتا دەتوانیت خۆت لە ڕاوەستانی سەرپێی‌و پیاسەکردنی درێژخایەن بپارێزە. لەکاتی پشوودان‌و حەسانەوەدا لە شوێنی تەخت، یان سەر زەوی ڕابکشێ‌و ماوەی یەك دوو سەعات لە کاتێکدا لاقەکانت هەڵدابێتە سەر سەرینێك بمێنەوە. خۆت بە دوور بگرە لە پۆشینی بن کراس‌و دامێنی تەنگ، هەروەها گۆرەوی نایلۆن، کە هەتا سەر ڕەفیسکان دێ‌و دەیانگوشێت.

لە کاتێکدا کە واریس مشەقەتێکی زۆر پەیدا دەکات ئەگەر لە دەرەوەی ماڵ کاردەکەی دەتوانیت لە گۆرەوی تایبەت کە زۆر ئەستوور نەبن کەڵك وەرگریت. لەکاتی پۆشینی گۆرەوی هەوڵ بدە کە لاقەکانت بەرزکەیتەوەو پاشان گۆرەوی لە خوارەوە بۆ سەرەوە هەڵکێشیت تا خوێنی زۆر لە بەلەکی پێیەکانتدا کۆ نەبێتەوە.

ئەگەر گۆرەویەکانی تایبەت بە واریس سوودیان نەبوو ئەوە سود لە بەلەك پێچ، یان زەنگاڵ وەرگرە.

زۆربەی پزیشکان چارەسەری ناوچەیی (موضوعي)، یان نەشتەرگەری لەدوای منداڵبوون بەباشتر دەزانن، چونکە واریس لەدوای منداڵبوون کەمدەبێتەوە، یان لەناودەچێت.

واریس سەرەڕای بەلەکی پێ‌و ڕان، لەشوێنی تری لەشیش دەردەکەوێت وەکو ناوچەی دەوروبەری زێ‌و داوێنی ژن، ئەمەش لەلای ژنانی چەند جار زاو زیاتر دەبیندرێت. دەمارەکانی شوێنی ئازار پێگەیشتوو بەهۆی گوشاری خوێنی ناو خوێنبەرەکان بل دەبن‌و لەژێر پێستدا وەك ڕەشاییەك خۆ دەنوێنن. چارەسەریش تەنها ئەوەیە، کە ئەگەر لەسەر لاتەنیشت دەخەویت ئەوە سەرینێك بخەرە ژێر لاقەکانت‌و لە بەرزی ڕایان گرە.

ڕاگیـرانی ماسولکـەکان، کرامـپ

لە کۆتایی هەفتەکانی سکپڕیدا ڕاگیرانی ماسولکەکانی پشتو ڕان ئازار پەیـدا دەکەن. هەروەك گوتمان قورسایی منداڵدان بۆتـە مایـەی گۆڕانکـاری لـەشو هـەر ئەوەش وای کردووە لەش بە پشتەوەدا بـچەمێتەوەو گوشـارو قورسـاییەکی زیـاتر بەسەر پشتو ڕاندا بێنیـن. بۆ لەناوبردنی ئەو ئاستەنگییە، پـشوودانو حەسـانەوە کاریگەری بەرچاوی هەیە. هەروەها ژێرکراسـی تایبـەتی سـکپڕیو پـێڵاوی پاژنـە نزمیش هەمان سودیان دەبێ. دامالّیـن بـە ڕۆن زەیتـون، یـان کرێمێکـی تایبـەت ئازاری ڕاگیـرانی ماسولکەکان کەمدەکاتەوە.

سـەرگـێژە، سـەرسـوڕان

سەرگێژەو بێهۆشی لە هەندێك لە ژنانی سکپڕدا بەتایبەتی لـەنیوەی خولـەکانی سـکپڕیدا دەبینـدرێن. ئـەو حاڵەتـەش مەترسـیدار نیـەو بـە تێپـەڕبوونی خولـە سەرەتاکانی سکپڕی لەناودەچێت، بەڵام واباشە پزیشکی لـێ ئاگادار بکرێتەوە.

کـەم خـەوی

تاقمێکی زۆر لەژنان سکاڵا لە دەست وەنەوزو خەو زڕان دەکەن بـە تایبـەتی لـە سەرەتای مانگەکانی سکپڕیدا، بەڵام لـە مـانگی سـێیەمو چـوارەم بـەدواوە ئـەو حاڵەتە دەگۆڕێ بە بێخەوی کە هەندێك جار دەبێتە مایەی ماندوویی‌و شەکەتیەکی لەڕادەبەدەر.

هۆی بنەڕەتی کەمخەوی لە سـکپڕیدا، مانـدووبوونی هـزرو لاشـەو گەڕیـدەیی‌و هاتو چۆیە. هەندێك جاریش کەمخوێنی‌و کەم ئیشتیایی کە مرۆڤ بێهێـز دەکـەن، دەبنە مایەی کەمخەویش.

ئەو ڕێنماییانەی خوارەوە بۆ بەرگری لە کەمخەوی بەکاربێنە

١- لە خواردنەوەی چاو قاوەی زۆر، بەتایبەتی لە شەودا لەدوای خواردن پارێز بکە.
٢- ژووری نوستنو قەرەوێڵەکەت یا تەختو هەمواربێو لە شەودا سود لە چرای کەم شۆقو کز وەرگرە.
٣- لە پێش خەوتندا هەوڵ بدە بە خوێندنەوەی کتێبو ڕۆژنامە چاوەکانت ماندو بکە تا بەم هۆیەوە زووتر بخەویت.
٤- دەوروبەرێکی بێدەنگە دەنگو چۆڵ بۆخۆت هەڵبژێرە.
٥- لە خواردنی هەموو دەرمانێکی خەوهێنەر بێجگە لە ڕێنمایی پزیشکی چارەسەر دووركەرەوە.
٦- لە یادت بێ، کە مەشقی ماسولکەییو وەرزشی سووكو لەسەرخۆ بۆ لابردنی کەمخەوی کاریگەرو سود بەخشە.

دژواریەکانی میزەڕۆ

شتێکی بەڵگە نەویستە، کە ژن لەکاتی سکپڕیدا زیاتر لەکاتی ئاسایی دەچێت بۆ سەر ئاو میزکردن. ئەو حاڵەتەش پێی دەگوترێت دوبارەبوونەوەی میز. لەکاتی ئاساییدا (٣-٤) جار میزکردن لە ڕۆژێکداو بە تایبەتی لە وەرزی هاویندا سروشتییە.

دوبارەکردنەوەی میز لە دوو حاڵەتی سکپڕیدا زۆر دەبێ.

١- لە سەرەتای سکپڕیدا، کە میزڵدان دەخرۆشێو سەرەنجام پێویستیی میزکردن زیاتر دەبێو زۆربەی ژنان ناچاردەبن کە شەوانە بۆ ئەو کارە لەخەو ڕاپەڕن.
٢- لە مانگەکانی کۆتایی سکپڕیدا کە قەبارەی میزڵدان بەهۆی گوشاری منداڵدان تەنگ دەبێتەوەو سەرەنجام خولیای میزکردن زیاتر دەبێ.

هەندێك لە ژنانی سکپڕ لەکاتی کۆخەی توندو پێکەنین، یان لەکاتی جوولەیەکی لەناکاودا بەبێ خواستی خۆیان میز، یان تەڕەشۆیەك لە دامێنیانەوە سەر هەڵدەرات‌و ئەو حاڵە نائاساییەش لەوانەیە بەهۆی سکپڕیەکەوە بێت، بەڵام هۆی تریش هەن کە پەیوەندیان بە باسەکەمانەوە نیە.

گرفتەکانی تری میزکردن بریتیین لە: سووتانەوەو ئازار لەکاتی میزکردن، یان لە پێش‌و لە دوای میزکردن، یان چرکە میزەو هاتنی خوێن لەگەڵ میزدا. ئەو هۆکارانەی سەرەوە بەزۆری بەهۆی هەوکردنی بۆڕی میزەوە لە میزڵدان‌و گورچیلەدا دروست دەبێ، کە لە پشکنینی میزو تیشکەوە دەردەکەوێت‌و بە بەڵگەوە سەلمێندراوە کە دەبێ ئەو جۆرە دەردەدارانە چارەسەری پزیشکیان بۆ بکرێ.

تەنگەنەفەسی، پشوو سواری

گوشاری منداڵدان بەسەر سی‌یەکانەوە لە دوو مانگی کۆتایی سکپڕیدا دەبێتە مایەی تەنگە نەفەسی‌و پشوو سواری. ئەو حاڵەتە زۆربەی کات لە یەکەمین سکپڕیداو لە یەك دوو هەفتەی پێش منداڵبوون ڕوو دەدات، ئەویش دەگەڕێتەوە بۆ هەڵگەڕانەوەی سەری منداڵدان لەناو قاڵچەدا، کە پاڵەپەستۆ دەخاتە سەر سییەکان. تەنگەنەفەسی دەبێتە مایەی زڕانی خەو بۆیە ئەگەر بتەوێ لەو ئاستەنگە ڕزگارت بێ پێویستە باڵنجێك، یان سەرینێك بخەیتە ژێر سەرو ملتەوە کە بەرزتر لە باری ئاسایی بیانهێڵێتەوە هاوشێوەی پاڵکەوتوویەك.

ژنانی سکپڕ لە شەودا چاکتر دەخەون. لە کاتێکدا کە تەنگە نەفەسی لەبەر جم‌وجۆڵ‌و سەر قاڵیی ڕۆژانە سەری هەڵدابێ‌و بوویێتە ئاستەنگ‌و شەکەتیەکی زۆر، ئەوە دەبێ حەتمەن پزیشکی لێ ئاگادار بکرێتەوە.

خورانی پێستی لەش، خروو

تاقمێکی زۆر لە ژنان لەکاتی سکپڕیەکەیاندا سکالاّ لە دەست خورانی پێستی لەشیان دەکەن. خروو لە دەوروبەری پێستی زگو دەستو پێ زیاتر لە بەشەکانی تر دەردەکەوێ، هۆیەکەشی لەوانەیە پەیوەندی بە حەساسیەتی لەشەوە بێ بە سکپڕی.

لەو کاتانەی کە خروەکە بەشێکی لەش، یان هەموو لەش دادەگرێ دەبێ لە بیری (ئالێرجی-Allergy)دابین واتە بەخروو هاتنی لەش بە هەندێك تەنی دەرەکی. هەندێك جار تەڕەشۆی ژنانە کە بەهۆی هەوکردنە میکرۆبی، یان کارگیەکان پەیدا دەبێ، دەبێتە مایەی وروژانو سوور هەڵگەڕانی زێ، یان بەشەکانی سەرەوەی ڕان پاشان لە هەمان شوێن خروو پەیدا دەبێ.

بۆ شکانی خرووە ئاسایی‌یە سەر پێستییەکان، مەلەکردن لە حەوزی ئاوی گەرم لەوەرزی زستاندا بە چاك زانراوە لەگەڵ پێوەرکردنی تۆزی کالۆمۆڵ لەو شوێنانەدا کە دەخورێن.

بۆخۆ پاراستن لە (ئالێرجی-Allergy) پێویستە لەو خواردنانە دوورکەوینەوە کە خروو پەیدادەکەن وەکو: هێلکەو ماسیو میوەجاتی وەکو: تووی فەرەنگیو تەماتە، هەروەها داوو دەرمانی ناوچێشت (أدوية).

ئەگەر خرووی پێستی لەش زۆرو گشتگیر بوو بەربەرەکانی لەگەڵ دەرمانیش دا دەکرد، واباشترە لەوکاتانەدا ڕێنماییەکانی پزیشکی تایبەتی پێست جێبەجێ بکرێن.

ترەکینی پێستی زگ، شەق شەق بوون

لەسەر پێستی بەرزگی زۆر لە ژنانی سکپڕ هێڵی سوور دەردەکەون کە لەدوای منداڵبوون دەگۆڕێن بە ڕەنگی سپی مەیلەو زیویی. ئەو هێڵانە نیشانەی ترەکینو شەق شەق بوونی پێستن کەبەگشتی لە نیوەی دووەمی سکپڕیدا دەست بە دەرکەوتن دەرکەنو لە مانگەکانی کۆتاییدا زیاتر دەبن.

سەبارەت بەهۆکاری ئەو دیاردەیە پزیشکانی پێست بیروڕای جیاوازیان هەیە هەندێکیان دەڵێن: لەبەرێکچوونی زیاد لە پێستی لەشە بەهۆی گوشاری منداڵدانەوەو هەندێکی تریش کەمی ڤیتامینی لەش بە هۆکاری بنەڕەتی دەزانن.

ئەوەی کە ڕاستەقینەیە ئەوەیە کە، ترەکینو شەق شەق بوونی پێست هۆکاری روونو ئاشکرای نیە، بەلام لەوانەیە ئەوانەی، کە پێستی لەشیان شلە، یان هەلومەرجێکی تایبەت بەخۆیان هەیە زیاتر تووشی بن.

چارەسەر

کاتێك پێست درزی تێکەوت ئەوە بە هیچ هۆیەك لەناوناچێت، بەلام ڕێگەگرتنەکەی بە تاقیکردنەوە سەلمێندراوە، کە دامالینی ڕۆژانە، یان ڕۆژێك نارۆژێکی ناوچەی سك بە مەلحەمی ڤیتامیندارو هۆرمۆندار لە یەکەم هەفتەی سکپڕیدا تا ڕادەیەك بەرگری لەسەر هەلدانی ترەکینو شەق بوونی پێست دەکات.

تەڕەشۆی نائاسایی ژن

لە کاتی ئاساییدا لەناو ڕووپۆشی دامێنی ژن (واژون)و هەروەها لەسەر زالکی منداڵدان، ڕادەیەکی زۆر لە گلاندی تەڕەشۆکەر هەن، کە بە دەردانی ماددەیەکی سپیو لینج ڕووپۆشی ناو بۆڕی زاوزێ هەمیشە شێدارو نەرم ڕادەگرێ. ئەو تەڕەشۆیە لەکاتی سوڕی مانگانە لە پێش کەوتنە سەرخوێن، هەروەها لەدوای ئەوەشو لە ساتەوەختی سکپڕی، بەکورتی لەکاتی وروژانی جنسی بۆئەوەی چالاکی جووتبوون خۆشتر بکەن لەگەڵ کاتی ئاسایی زۆرتر دەبن، لەکاتێکدا تەڕەشۆی ژن نائاسایی دەبێت کە:

١- ڕادەی تەڕەشۆکە زۆر زیاد بێ، کە ژن ناچاربێ بۆ بەرگری لەمە پەڕۆی تەندروستی بەکاربێنێ، یان ئەوە کە دەرپێکەی لە ڕۆژێکدا چەندان جار بگۆڕێ.

٢- تەڕەشۆکە بۆگەنیو بێ بەڕادەیەك کە بۆنەکەی ژن ناڕەحەت بکات.

٣- تەڕەشۆی ژنانە، قاوەیی، یان سەوز، یان زەردێکی مەیلەو پرتك بێ‌وخوێنی لەگەڵدا بێ.

٤- سەرەڕای تەڕەشۆ، ئاستەنگی تریشی وەك: خورانی پێستو سوورهەڵگەڕانو یان زورانەوەی ناوچەکانی دەوروبەری زێ، یان بەشەکانی سەرەوەی ڕانی لەگەڵدابێ.

٥- لە تاقیکردنەوەی پزیشکیدا، میکرۆب، یان کارگی جۆراوجۆر ببیندرێن.

هۆکاری تەڕەشۆی ناسروشتی

تەڕەشۆی ناسروشتی ژن نەخۆشی نی یە بەڵکو یەکێکە لە نیشانەکانی نەخۆشی. ئەو هۆکارانەی کە دەبنە مایەی تەڕەشۆی ناسروشتی لە ژندا بریتین لە: برینداربوونی بۆڕی زاوزێ وەکو: هەوکردن یان ئاوسانی هێلکەدانەکانی بۆڕی منداڵدان. لە نێوان هۆکارەکانی سەرەوەدا هەوکردنی میکرۆبی یان کارگیی بۆڕی زاوزێ لە هەموان زیاتر دەبێتە مایەی ئەو دیاردەیە.

چۆن هەوکردن دەبێتە مایەی تەڕەشۆی ناسروشتی لە ژن دا؟

داوێن (واژۆن) کە بەشێکە لە دەزگای زاوزێی ژن بەهۆی ئەو پەیوەندیەی کە لەگەڵ دەرەوەدا هەیەتی زۆر زووتر دەبێتە مایەی حەوانەوەو داڵدەدانی میکرۆبو بەکتریا بەتایبەتی کاتێ کە بەهۆی زۆر زگو زاوە داوێنی ژن درزێکی تێدەبێ، یان بۆڕیەکەی فەراح دەبێ.

میکرۆبو بەکتریاکان لە دوو ڕێگەوە دەچنە ناو بۆڕی زاوێی ژن:

یەکێك لە ڕێگەی دەرەوە بەهۆی جلوبەرگی پۆخڵو ئاوی پیسی حەوزو دەریاکانو بەتایبەتی لە وەرزی هاویندا و هەروەها لەڕێگەی ئاویزانی جنسییەوە ڕوو دەداتو لەوڕێگەیەشەوە زیاتر میکرۆبەکانی سوزەنەكو سیفلێس دەبنەمایەی گواستنەوەو تەشەنەکردنی ئەو نەخۆشییە.

یەکێکی تر لە ڕێگەکانی ناوەوەیە کە هەندێك لە میکرۆبو بەکتریاکان لەبۆڕی زاوزێدا بەبێ ئازار هەنو هەندێکی تریشیان تەڕەشۆیەکیان هەیە، کە دەبنە مایەی

لەناوبردنی میکرۆبە بێ زیانەکانیش. ئەو میکرۆبانە هەتا لەش لەسەر تاقەتە بە بێئازاری لە داوێن دادەمێننەوە، بەڵام پاشان بەهۆی بێهێزیو لەدەستدانی بەرگری لەش دژی هۆکارە دەرەکییەکانی وەك زۆربەکارهێنانی دژە بەکتریاکانی وەك: پەنسلینو هاوشێوەکانی، ئەو وایان کردووە بەکتریا گەشە بکاتو ببێتە مایەی هەوکردن. جۆری تەڕەشۆی ژنانەو نیشانەکانی، کە ئایا چ جۆرە میکرۆبێك، یان بەکتریایەك دروستی دەکات جیاوازی هەیە. تەڕەشۆی زەرد یان سەوزێکی مەیلەو پرتك لەکاتێکدا، کە بۆگەنیشی کردبێ هۆکارێکی میکرۆبیی هەیەو ئەوە سەرەڕای هەوکردنە بەکتریاییو مێملەکان (مشەخۆر) کە هەندێك جار خروو زورانەوەی پێستی دەوروبەری زێ، یان بەشەکانی سەرەوەی ڕانیشی لەگەڵدابێ. سەرەڕای فاکتەری میکرۆبیی دووجۆر مێملّ (مشەخۆر) هەیە (تریکوموناس-Trichomonas)و کارگی (مۆنیلیا-Monilia) کە دەبنە مایەی دروستبوونی تەڕەشۆی ناسروشتی ژن.

کارگی مۆنیلیا لە کاتی سکپڕیدا زۆر حەزی لە گەشەو زۆربوونە. گەشەکردنەکەی دەبێتە مایەی هەوکردنوخوران، ئەو تەڕەشۆیەی کە پێستی لەش وەخروو دێنێو بە ئازارو سرتو سوێیە، دەبێتە هۆی سووتانەوەو ئاستەنگ.

هەو کردووە درێژخایەن ودێرینەکانی ناو داوێن بلۆقو برینداربوونی ناو زالکی منداڵدانو تەڕەشۆی نائاسایی بە دوای خۆیاندا دێنن وئەو نیشانانەش بە تایبەتی لەلای ئەو خانمانەی کە زۆرزگو زا دەکەن زیاتر دەبیندرێت.

چارەسەر

یەکەمین هەنگاو لەکاتی چارەسەری تەڕەشۆی ژنانە دۆزینەوەی هۆکارەکەیەتی کە ئەوەش بەهۆی پشکنینی میکرۆسکۆپی تەڕەشۆ دەکرێو لەدوای ئەوە کە هۆی بنەڕەتی نەخۆشییەکە دۆزرایەوە چارەسەری دروست وگونجاوی بۆدەست نیشان دەکرێ. زۆربەی برینەکانی زالکی منداڵدان لەدوای چەند هەوڵێکی پزیشکی لە ڕێگەی کارەبای (ئەلیکترۆ کۆتریزاسیۆن-E.cauterization)ەوە چارەسەر دەکرێت.

دەبێ لەیادمان نەچێ، کە هەموو برینەکانو هەوکردنەکانی زالکی منداڵدان لە کاتێکدا، کە بەبێ چارەسەر بمێننەوە، لەدوای چەند ساتێك تەشەنە دەکەنو ڕێگە بۆ سەرهەڵدانی شێرپەنجە خۆش دەکەن.

دەبێ لە کاتی چارەسەری هەوکردنەکانو تەڕەشۆ ناسروشتییەکان لەوەختی سکپڕیدا وردەکاری زیاتر بەکاربهێندرێت بەم شێوەیە، کە دەبێ لە مانگەکانی سەرەتای سکپڕیدا تەڕەشۆی ناسروشتی بە بەکارهێنانی شاف، یان مەڵحەمی تایبەت بەبێئەوەی کە ئازارێك بە کۆرپەلە بگەیەندرێت لەناو ببرێ، بەڵام لە مانگەکانی کۆتایی سکپڕیدا، چونکە دەستکاری کردن، یان نەبوونی زانیاری پێویست لەمبارەوە لەوانەیە ببێتە مایەی هەوکردنی زیاتر، یان دەستبەجێ دڕانی کیسەی ئاو، ئەوە بەکارهێنانی شاف، یان مەڵحەم لەدوای منداڵبوون بەکاربهێندرێت باشترە، بۆیە لەوکاتانەدا ڕێنمایی دەدرێت بە نەخۆش، کە زیاتر گرنگی بەپاكو خاوێنی بداتو دەرپێکەی زوو زوو بگۆڕێت.

تەڕەشۆی خوێناویو پەڵاوی لەکاتی سکپڕیدا

کاتێ کەژن سکپڕدەبێ، ئەوە سوڕی مانگانەی ڕاوەستاوە. لەبەرئەوە دیتنی هەر پەڵەو خوێن بەربوونێك بە نائاسایی دادەنرێت. یەکێك لە هۆکارە بەربڵاوەکانی پەڵەو خوێنبەربوون لە سێ مانگی سەرەتای سکپڕیدا، لەبارچوونی کۆرپەلەو نیشانەی هەڕەشە لە مردنیەتی بەتایبەتی ئەگەر زگ ئێشەی لەگەڵدابێ.

لە نیوەی دووەمی سکپڕیدا پەڵەو خوێنبەربوونی منداڵدان لەوانەیە پەیوەندی بە لەبارچوونی کۆرپەلەو خۆرکە، بەزاراوەی زانستی Moleو بێهێزیو دژواریەکانی جودابوونەوەی وێڵداشو ڕاستەڕێبوونی وێڵداشەوە هەبێ. ئەگەرچی هەندێك جاربرینێکی بچوك، یان شێرپەنجەی زالکی منداڵدان دەبێتە مایەی پەڵەو خوێنبەربوون، بەڵام بەداخەوە بەهۆی گوێ پێنەدان کەمتر دەردەکەوێت.

چارەسەری تەڕشۆی خوێناوی‌و پەڵە

هەرکاتێك لە سکپڕیدا تووشی خوێن بەربوونی منداڵدان، یان پەڵەبوویت، بەبێنەوەی کە سەرسام بێنی لە پێش سەردانی پزیشك هەوڵ بدە لەماڵەوە پشوو بدەیت‌و لەکاری قورس‌و جووڵەی زۆر خۆت بپارێزی، پاشان زانیاری بدەوە بە پزیشکی خۆت تا بە ووردی پشکنینت بۆبکاو چارەسەری پێویستت بۆ دانێ.

ئەگەر وەختی منداڵبوونەکەتان نزیکەو تووشی پەڵەیەکی کەم بوویت، بەتایبەتی ئەگەر ئازارێکی کەمت لە سکتدا هەست پێ دەکرد لەوانەیە نیشانەی ژانی منداڵبوون بێ، لە هەربارێکدا پزیشکی تایبەتی خۆت لەو حاڵەتە ئاگادار بکەوە.

ئاوسانی دەست‌وپێ

پوختەی ئاوسانی ناوچەی گوێزینگی پێ یان بەلەکی پێ، لەلای زۆر لە ژنانی سکپڕ تارادەیەك سروشتی بووەو لەدوای منداڵبوون لاچووە، بەڵام ئەگەر ئاوسانەکە زیادیکردو بەشەکانی تری وەکو دەست‌و پێ، یان دەم‌و چاوی داگرت دەبێ لە خەمی چارەسەریدا بیت. زۆر لە دایکان بە بێنەوەی کە ئاگایان لە ئاوسانی بەشە جیاجیاکانی لەشی خۆیان بێ تەنها لەکاتی وەتەنگ هاتنی پێڵاوەکانیان یان کاتێ کە گوستیلەکەیان بە دەستیانەوە ناچێ سەردانی پزیشك دەکەن. هۆی سەرەکی ئاوسانی بەلەپێ‌و گوێزینگ، زیادبوونی گوشاری خوێنبەرەکانە کە هەندێکجار لە ئەنجامی ڕاوەستانی زۆر لەسەر پێ‌و زیاتریش لە ئەنجامی گوشاری منداڵدان بەسەر خوێنبەرەکانی قاڵچەوە پەیدا دەبێ. دیارە کۆبوونەوەی زیاد لەڕادەی خوێش لە لەشدا هۆکارێکی گرنگی تری دروستبوونی ئاوسانە.

چارەسەر

کەمێك ئاوسانی گوێزینگ پێویستی بە چارەسەری تایبەت نیەو تەنها بە پشوودان‌و ڕژێمە خۆراکی گونجاوەوە لەناو دەچێت، بەڵام ئاوسانی زۆرو بەتایبەتی کاتێ دەست‌و دەم‌و چاوت دادەگرێ، دەبێ لە ژێر چاودێری پزیشکی تایبەت دابیت‌و

بە وردی بپشکندرێیتو چارەسەر بکرێیت. سەلمێندراوە ڕژێمە خۆراکی کەم خوێ بۆ لەناوبردنی ئاوسانی پێ ڕۆڵێکی زۆرگرنگ دەبینێ. ئاوسانی زۆری لەش هاوکات لەگەڵ پاڵەپەستۆی بەرزی خوێنو بوونی ئەلبومین لە میزدا لە نیشانەکانی ژەهراوی بوونی سکپڕییەو ئەودایکانەی کەتووشی دەبن دەبێ بەوردی چاودێری بکرێنو بخرێنە ژێر چارەسەری تەواوەوە.

ژەهراوی بوونی سکپڕی

لەنیوەی دووەمی سکپڕیدا نیشانەیەك کە پزیشکان بە ژەهراوی بوونی سکپڕی ناوی دەبەن لە ژنانی سکپڕدا دەردەکەوێت.

ئەگەرچی واتا زاراوەییەکەی ژەهراوی بوونی خوێنە، بەڵام یەك تۆز ژەهر لە خوێندا دەرناکەوێ لە ژێر پشکنینداو ئەو وشەیە بەهەڵە بەکاردێت. لە زۆربەی کاتدا هێشتا تووش بووە کە هەستی بە ئازار نەکردووەو تەنها لەکاتی پشکنیندا پاڵەپەستۆی خوێن بەرز دەبێتەوە. لەوانەیە ئەلبومین کە نیشانەی ئاستەنگەکانی گورچیلەیە دیسان لە میزدا دەرکەوێت. یەکەمین نیشانە کە ژن سەرنجی دەداتێ ئاوسانی دەمو چاوو پەنجەکانو زیادبوونی خێرایی کێشو سەرئێشەی بەردەوامو گرفتەکانی چاوە وەکو لێڵاییو کەمبینی.

لە کاتێکدا کە ئەو نیشانانە بە باشی چارەسەر بکرێن ئەوە گورزمەیەك (صدمة) تووشی دایكو کۆرپەلە نایەت، بەڵام ئەگەر کەمتەرخەمی تێدا بکرێ، یان چارەسەرەکەی دوابخرێ کێشەیەکی زۆر سەرهەڵدەدا. ئەوحاڵەتەش دەبێتە جێگای سەرنجی وردی ژنی سکپڕ. لەوساتەدا پزیشك بە هۆی گرنگی باسەکە بە شێوەیەکی ڕێكو پێك پاڵەپەستۆی خوێنی ژنی سکپڕ دەگرێو لە کاتی بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆکە هەرچەندە کەمیش بێ دەبێ ژنی دووگیان حەتمەن ڕەچاوی ڕێنماییەکانی پزیشك بکاتو بە پاساوی ئەوە کە هەست بە ئازار ناکات، نابێ لە جێبەجێکردنی ڕینماییەکان کەم تەرخەمی بکات.

نیشانەکانی ژەهراوی بوونی سکپڕی بریتین لە :-

١- بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن.
٢- دەرکەوشنی ئەلبومین لە میزدا.
٣- زیادبوونی لە ناکاوی کێشی لەش‌و ئاوسانی سەختی دەست‌و پێ‌و دەم‌و چاو.

نیشانەکانی سەرەوە لەوانەیە بەتەنهایی لە دایکەکەدا دەرکەون، یان لە هەردوکیان، بەڵام بەهەرحاڵ، سەرهەڵدانی وەها نیشانەیەك زەنگێکی ترسناکە بۆ دایکەکەو لەوانەیە هەر زوو نیشانەی ترسناك‌و مەترسیداری لێ‌دەرکەوێت.

١- بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن:

پاڵەپەستۆی خوێن لەکاتی ئاسایی دا بە شێوەی مام ناوەندی لەنێوان (١٠-١٣) دایە. پاڵەپەستۆی خوێنی نزمتر لە (١٠) لەلای ئەو دایکانەی، کە لەمەوبەر پاڵەپەستۆی خوێنیشیان ئاسایی بووە پەیوەندی بە لاوازی هەموو لەش‌و کەمخوێنی، یان کەمئیشتیاییەوە هەیەو سەلمێندراوە ئەو جۆرە دایکانە دەکرێ پشکنینیان بۆ بکرێ‌و چارەسەر بکرێن. هەرکاتێ پاڵەپەستۆی خوێن لە (١٣) تێپەڕی دەبێ لە خەمی چارەسەری دابیت‌و هەوڵ بدە بیگێڕیتەوە باری ئاسایی.

بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن نیشانەیەکی وای نیە، کە ژن پەی بە بەرزبوونەکە بەرێت. بە گشتی ئەو حاڵەتە لەدوای کۆنتڕۆڵی دروست‌و پشکنینی ڕێك‌وپێك لەکاتی سکپڕیدا دەردەکەوێت.

بەداخەوە هەندێك لە دایکان لەکاتی بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن، چونکە واهەست دەکەن حالیان باشە، ڕێنماییەکانی پزیشك فەرامۆش دەکەن‌و لەبیرخۆیانی دەبەنەوە بێئاگا لەوەی کە گوێ پێنەدانی ئەوە، هۆکاری نیشانەکانی دەردەکەیە.

بەوەندەی کە باسمان کرد بەو ئەنجامە دەگەین کە کۆنترۆڵی ڕێك‌وپێك‌و پاڵەپەستۆی خوێن لە مانگەکانی سکپڕیدا لەکارە پێویست‌و هەنووکەییەکانە، کە لە هەر سەردانێکی دایك بۆ لای پزیشك، یان بنکەی تەندروستی دەبێ ئەنجامی بدات.

٢- دەرکەوتنی ئەلبومیـن لە میزدا:

ئەلبومین ماددەیەکە، کە لە هەرسی ماددەی گۆشتی (پرۆتین) لە لەشدا بەرهەم هاتووەو پاشـان لـە ڕێگـەی میـزەوەو لەلایـەن گورچـیلەکان دەردەدرێـت لـەکاتی سکپڕیداو ڕادەیەکی زۆرکەم ئەلبومین دەچێتە ناو میـز، کـە بـە زاراوەی پزیـشکی (تراس-Trac)ی پێ دەڵێن، بەڵام ئەگەر ڕادەی ئەلبومین لە میـزدا زیـاد لـە ڕادە باوەکە بوو، ئەوە نیشانەی خراپیو سستی گورچیلەکانە.

ئەو دایکانەی کە لە میزەکەیاندا بڕێکی زۆر ئەلبومین هەیـە دەبـێ حەتمـەن لـە نەخۆشخانەدا نجەوێندرێن ولە ژێر ڕژێمە خـۆراكو چارەسـەری تـەواو دابـن. دەبـێ بزانرێ کە زۆربوونی ئەلبومین لە میزدا هیچ جۆرە نیشانەیەکی تایبەتی نیەو تـەنها بەهۆی پشکنینی تەواوی میزەکە ئاشکرا دەبێت.

٣- زیاد بوونی کێشـــی لـەش:

کێشی لەش لەکاتی سکپڕیدا بە ڕێژەی بەرچاو زیاد دەکاتو بەهەمان شێوە، کە لەمەوبەر باسمان کـرد کـۆی گـشتی زیـادبوونی کێـشی لـەش لـەماوەی سـکپڕیدا بەشێوەی مام ناوەندی ٦-١٢ کیلۆ غرامە.

ئەو زیادبوونی کێشە بەشێکی پەیوەستە بەکێشی کۆرپەلەو وێڵداشو شلەی نـاو پزدانو زیادبوونی کێـشی منداڵـدانو ئـەوەی لـە ناویـشی دایـەو بەشـەکەی تـری پەیوەندی بە کۆبوونەوەی چەوریو زیادبوونی ئاوەوە هەیە لە شانەکانی لەشدا.

لە مانگەکانی سەرەتای سکپڕیدا بە هۆی بێزووکـردنو کـەم ئیـشتیاوە کێـشی لەش کەمێك دێتە خوارێو تا (٥) مانگیی تەنها شتێك زیاد دەکات، بەڵام پاشـان کە ئاوسی دێتە پێشو بەهەمان ڕێژەش کێشی لەش زیاد دەکات، بە شێوەیەك کـە لە (٦) مـانگیی بـەدواوە بەشـێوەی سروشـتی، لـەش نزیکـەی (٥٠٠) غـرام لـە هەفتەیەکدا زیادبوون بەخۆیەوە دەبینێ.

زیادی کێشی لەش لەکاتی سکپڕیدا تاڕادەیەك پەیوەندی بە ڕژێمی خۆراكو ڕادەی خوێی بەکارهاتوو لە خواردندا هەیە. هەروەها خۆراکی ڕۆژانەی زیاد لە ڕادە چەور، یان شیرینو سوێر کێشی لەش زیاد دەکات ، لەبەرئەوە ئەگەر ڕێژەی زیادی لەش لە (٥٠٠) غرام لە هەفتەیەکدا زیاتر بێ، یان ئەوە کە کۆی کێشی لەش لە (١٢)کیلۆ غرام لەماوەی سکپڕیدا زیادە ڕەوی بکات، بۆئەوەی کە نیشانەکانی ژەهراوی بوونی سکپڕی ڕوو نەدەن دەبێ پشوو بدەیتو ڕژێمە خۆراکی کەمخوێو بێخوێ بەکاربێنی. لە خواردنی زۆر سوێرو ئەوانەش کە زۆر خوێ هەڵدەگرن وەکو کالباسو ماسی برژاوو خەیارشۆرو ئاجیل دەبێ زۆر پارێز بکەیتو لەیادیت بێ کە خواردنەوەی شلەمەنیەکان بۆ زیادبوونی کێشی لەش زۆر کاریگەر نین.

لەکاتێکدا کە ڕژێمە خۆراکی زۆر، کاریگەر نەبێ ئەوە دەتوانیت تەنها سود لە ڕێنمایی پزیشکی خۆت لەو دەرمانەی کە میز زیاد دەکەن وەرگریت تا بەم ڕێگەیە بڕی خوێنی زیاد لە ڕێگەی میزەوە فڕێ دەیتە دەرەوەو کێشی لەش بێنیتە خوارێ. لەیادت نەچێ کە زۆربوونی کێشی لەش نەك تەنها نیشانەی ئاوسیو مندالبوون دوو چەندان دەکات، بەڵکو لەدوای منداڵبوونیش بەهۆی کۆبونەوەی چەوری، دەبێتە مایەی چەوری لەڕادەبەدەرو بێگومان قەڵەوی لەڕادەبەدەریش سەرەڕای تێکدانی ئەندامەکانی لەشو زەبەلاح بوونیان بۆ تەندروستی لەشی تۆش زیانی هەیە.

زیادبوونی کێش لە سکپڕیدا Ecklmpsy

زیادبوونی کێشی لەش نیشانەیەکی زۆر ترسناکی خولەکانی سکپڕیە. لە کۆندا لەبەرئەوەی کە تەندروستی ژنانی سکپڕ باش نەبووو زۆر لە دایکان لە سەردانی پزیشك، یان دەرمانخانەکان خۆیان دەبوارد، ئەو نیشانانە زۆر دەبینران، بەڵام خۆشبەختانە ئەمڕۆ بە پێشڕەویەك کە لە تەندروستی ژنانی سکپڕدا هاتۆتە دی، ژمارەی تووشبوان بە گوشاری زیادبوونی کێشی لەش لە سکپڕیدا کەمکردنەوەیەکی بەرچاوی بەخۆیەوە بینیوە.

چـی ڕوودەدات کاتێـك ژنـی سكـپڕ تووشـی گـوشاری زیـادبوونی کێـش بـۆوە ؟!

لە کۆندا وایان دادەنا کە شیبوونەوەی ڕوحەکانو شەیتانەکان لە لەشـی دایکـدا دەبێتە مایەی تەشەنەکردنی چـەندین نیـشانەو بەهـەمان هـۆ کـاتێ ژن دووچـاری زیادبوونی کێش دەبوو بە بێوچان دەورەکەیان بەگەچ خەت خـەت دەکـرد تاشـەیتان لەوسنورە زیادە ڕەوی نەکات. بەڵام ئەمڕۆ سەلمێندراوە کە گوشاری زیادبوونی کێش کاتێ دێتەدی کە نیشانەکانی ژەهراویبوونی ئاوسیی بگەنە لوتکە. بەو واتایە کاتێ دایکێـك هـەموو نیـشانەکانی ژەهـراوی بـوونی تێدایـە وەك (ئـەلبومینی زیـاد، پاڵەپەستۆی خوێنی بەرز، زیادبوونی لە ناکاوی کێشی لەش).

ئەگەر بە شـێوەی نیوەچـڵ چارەســەرەکەیان هەرنـەکرا ئـەوە تووشـی گوشـاری زیادبوونی کێش بووە.

شێوازی دەرکەوتنی گوشاری زیاد بوونی کێش بەم شێوەیە: حاڵی دایك لە ناکاو دەپەشۆکێو تەختی زەوی دەبێـتو پاشـان تووشـی گوشـارەکانی گرژبـوون دەبـێو بەدوایدا لەش ڕەق دەبێ، یان هەندێك جار خوێناو لە زرایەوە دێتەدەرو لەکاتی گوێ پێنەدان، نەخۆش لەوانەیە ڕەش دابگـەڕێو بـەهۆی هەناسـەتەنگیو خەفەخانـەوە لەناوچێت. زۆربەی نەخۆشەکان زمانی خۆیان دەگەزنو برینداری دەکـەنو هەنـدێك جار بەهۆی بەربوونەوە، بەشێکی لەشیان تووشی شکان دەبێ. مەترسی زیـادبوونی کێشی لەش لە سکپڕیدا تاوەختێك کە دایکان سکەکەیان دانـەنابێ، یـان دەرمـان نەکرابێ بوونی هەیە. لەکاتی سەرهەڵدانی گوشارەکە زۆربـەی مەلۆتکـەکان لـەناو سکی دایکیاندا لەبار دەچنو کاتێ کە دایك دووچـاری گوشـاری زیـادبوونی کـێش دەبێ، دەبێ بەبێ وەستان ببرێتە نەخۆشخانە تا بخرێتە ژێر دەرمانەوە. لەکۆنـدا زۆر لە دایکان بەم هۆیەوە دەمردن، بەڵام ئەمڕۆ بە ڕەچاوکردنی ڕژێمە خۆراکی گونجـاوو کۆنترۆڵی توندی پاڵەپەستۆی خـوێنو ئـەلبۆمینی میـز، زۆربـەی نەخۆشـەکان بـە شێوەی دروست چارەسەر دەکرێنو بە شێوەیەکی باش شیفایان بۆ دێ.

بەشی شەشەم

نیشانە ترسناکەکانی سکپڕی

زۆربەی کات ژنی سکپڕ سەرنجی باری نائاسایی لەشی خۆی نادات، چونکە هەست بە دژواری ناکات، بەڵام پشکنینی پڕ لە وردەکاری پزیشك دەتوانێ ئەو بارە نائاساییە دەربخات. بۆیە سەردانی پزیشك بەشێوەیەکی ڕێكو پێك زۆر بە سودە.

هەندێك جار لەپێش مۆڵەتی سەردانی پزیشك ژنی سکپڕ هەست بە گۆڕانکاریەکانی لەشی خۆی دەکات کە بەتەمایە پزیشکی لێ ئاگادار بکاتەوە. لە زۆربەی کات دڵتەنگی ژنی سکپڕ بنەمایە، بەڵام بە هەرحاڵ دەبێ لەگەڵ پزیشك ئاگایان لێك بێ، چونکە تەنها ئەو دەتوانێ پلەی گرنگیو مەترسی ئەو جۆرە گۆڕانکاریە دیاری بکات.

لەکاتی بینینی نیشانەکانی خوارەوە دەبێ دەستبەجێ لەگەڵ پزیشکدا ڕاوێژ بکرێت.

١- خوێن بەربوون، هەرچەندە کەمیش بێ.

٢- ئاوسانی دەموچاوو پەنجەکان.

٣- سەریەشەی توندو بەردەوام.

٤- کەمبینی، لێڵایی بینینی چاو.

٥- ئازاری دڵ، دڵ ئێشە.

٦- ڕشانەوەی بەردەوام.

٧- لەرزو تــا.

٨- دەرچوونی لینجاوێکی کتوپڕ لە داوێن.

هەرچەندە لەوانەیە ئەو نیشانانە بۆ ژنی سکپڕ گرنگ نەبن‌و ئاستەنگ دروست نەکەن، بەڵام هێشتاش پێویستیان بە تێڕوانینی پزیشکەوە هەر دەبێ، چونکە ڕاستە هەندێك لە نیشانەکان ئاساییین‌و بە هیچ جۆرێك نابنە مایەی نیگەرانی. بۆ نموونە سەرەتاترین قۆناغەکانی منداڵبوون بە کەمێك خوێن بەربوون‌و دڵ ئیشەو دەرچوونی لینجاوێك لە داوێندا دەست پێدەکات، بەڵام دیسان ئەگەر لەکاتی ڕوودانی هەریەکێك لەو نیشانانەی سەرەوە کەمتەرخەمی تێدا بکرێت، ئەوە نیشانە گوماناویەکانی تایبەت بە خولەکانی سکپڕی، لەوانەیە لەبارچوونی کۆرپەلەو ژەهراوی بوونیان پێوە بێ. هەڵبەتە سکپڕی نیشانەی تریشی هەن، بەڵام ئەو نیشانانە تاڕادەیەك کەمن بۆیە واباشە باسەکەمان تەرخان بکەین بەو نیشانە ناوبروانەی سەرەوە.

لەبارچوونی کۆرپەلە

وشەی لەبارچوونی کۆرپەلە لە کاتێکدا لە جێگەی خۆیدا بەکارهاتووە، کە کۆرپەلە لە پێش تەواوکردنی قۆناغەکانی ژیان (واتە لەپێش مانگی حەوتەم) لەدایك بێ. لەبارچوونی کۆرپەلە فرمانێکە، کە زۆر ڕوو دەدات بە شێوەیەك، کە لە هەر (١٠) حاڵەتی لەدایکبوون یەکێکیان لە پێش کاتی دیاریکراودا لەدایك دەبێ.

زۆربەی مەترسیەکانی لەبارچوونی کۆرپەلە لە مانگەکانی دووەم‌و سێیەمەو لە دوای ئەوە مەترسی لەبارچوونی کۆرپەلە کەمدەبێتەوە.

هەرچەندە لەبارچوونی کۆرپەلە لەلای زۆربەی دایکان دەبێتە مایەی غەمباری‌و دڵتەنگی، بەڵام لەکاتێکدا کە قووڵترو وردتر لە باسەکە بکۆڵینەوە، دەبینین خوای گەورە لە زۆربەی شوێندا لوتفی بە حاڵی مرۆڤ کردووە، چونکە ڕێژەی لەدایکبوونی کۆرپەلەی کەم ئەندام کەم دەبێتەوە. لێکۆڵینەوە وردە کارەکان‌و دۆزینەوەی ماددەیەك، کە لە ئەنجامی لەبارچوونی کۆرپەلە لە لەشدا دێتەدەر پیشانی داوە، کە (٨٠٪)ی ئەو جۆرە تۆوانە کەم‌وکوڕیەکەیان قەرەبوو ناکرێتەوە، بەشێوەیەك کە ئەگەر کۆرپەلە لەبارنەچێت لەدوای بڕینی قۆناغەکانی سکپڕیی، تووشی

کەمئەندامی دەبێ. لەبارچوونی کۆرپەلە ئەگەر لە کەموکوڕی تۆوەوە بێ ئەوە لە مانگی دووەمی سکپڕیدا گومانی زیاتری لێ دەکرێ. لەدوای مانگی دووەم مەترسی کەمئەندام بوونی کۆرپەلە بە (٥٠٪) کەم دەبێتەوە.

لەبارچوونی کۆرپەلە لەکاتێکدا کە لە ئەنجامی خراپیی تۆوەوە بێ، ئەوە لە توانای بەرگری لێکردندا نیە، بەڵام بەسودی دایك و باوکەکە تەواو دەبێ. بە شێوەی گشتی تۆوی کەموکوڕ لە سەرەتاکانی سکپڕیدا لەناودەچێ و ئەو منداڵانەی، کە لەدوای بڕینی قۆناغەکان لەدایك دەبن، گومانی کەمئەندامبوونیان زۆر کەمە. ژمارەیەکی زۆر لەدایکان لە کاتی نزیکبوونەوەی منداڵبوونەکەیان نیگەرانی سەلامەتی و لەش ساغی منداڵەکەیانن. بەڵام دەبێ بزانن لە کاتێکدا کە کۆرپەلە نیوەی کەمی خولەکانی سکپڕی ببڕێ ، شانسی سەلامەتیەکەی (٥٠) بە یەکە.

لەبەر بوونی ئەوە کە لە زۆر بوارەکاندا کەم ئەندامیی منداڵ پەیوەندی بە تۆوەوە نیە، بەڵام تائێستا بە پێی هەوڵی پزیشکان زانیاری زۆریان لەمبارەوە بەدەست نەهێناوە. لە هەندێك حاڵەت منداڵدان کەمێك مەیلەو بۆدواوە دەکشێ و هەندێك جاریش ئەوە دەبێتە مایەی لەبارچوونی کۆرپەلە. بوونی ئەو حاڵەتە لەکاتی سەردانی پزیشك و بە تایبەتی لە سەرەتاکانی سکپڕیدا بە ئاسانی دەپشکندرێ و دەدۆزرێتەوە. زۆربەی ژنان لەبارچوونی کۆرپەلە بە ڕێکەوت دەزانن و هۆکاری جۆراوجۆری دەدەنە پاڵ. هۆکاری ڕێکەوتیش لە دیاردەی لەبارچوونی کۆرپەلە لە هەموو کەسدا وەك یەك نیە. لە هەندێك ژندا لەوانەیە حالەتی وا ڕوویدات، کە ئێسقانی تێدا بشکێ، بەڵام نەبێتە هۆی لەبارچوونی کۆرپەلە لە هەمان کاتدا لەوانەیە نسکۆیەکی سادە، یان ماندووبوونێکی لەڕادەبەدەر ببێتە مایەی لەبارچوونی کۆرپەلە، چونکە پێشبینی و دیاریکردنی ئەمە مەحاڵە، واباشە هەموو ژنانی سکپڕ لە سەفەرکردنی دوورو درێژ بە ئۆتۆمبێل، یان وولاغ و هەلگرتنی قورسایی پارێز بکەن.

نیشانەکانی لەبارچوونی کۆرپەلە

یەکەمین نیشانەی لەبارچوونی کۆرپەلە خوێنبەربوونە. لەهەندێك کاتدا سەرەتا تۆپەڵە خوێنێکی لینجو پاشان بەشێوەی سوری مانگانە دێتەدەرو لەوانەیە چەند هەفتە بەهەمان شێوە بمێنێتەوە. ئینجا ئازارو خوێن بەربوون پەرەدەستێنیو کۆرپەلە لەباردەچێت. لە هەندێك حاڵەتی تردا لەوانەیە خوێنبەربوون دەستبەجێ بێو هاوکات بێ لەگەڵ ئازارو گرژبوونی توندی ماسولکەکان. هەندێك جار سەرهەڵدانی ئازارەکە بە یەکەمین هۆکاری لەبارچوونی کۆرپەلە دەژمێردرێ، بەڵام بەم شێوەی کە گوترا بەگشتی پەڵەو خوێن بەربوون بە یەکەمین قۆناغ دادەنرێ.

دوومین نیشانە ئازاری ناوچەی ژێر زگە لەکاتی لەبارچوونی کۆرپەلە، زۆربەی خانمەکان سکاڵا لەدەست ژانە سووکەکانی ژێر زگ دەکەنو ئەو ژانانە بەدوای یەکدا دێنو هەندێك جار قۆڵنج دەگرێ، هۆی ئەو ئازارانە بە هەمان شێوە کە گوتم، گرژبوونی ماسولکەی منداڵدانە بۆ دەرچوونی خوێنو پەڵە لێیەوە. تا منداڵدان بەتاڵ نەبێتەوە ئازار هەردەبێ.

بەسەرهاتی کۆرپەلەیەك، کە لەحاڵی لەبارچووندایە پەیوەندی بەمانو نەمانیەوەیەتی. هەندێك جار کە کۆرپەلە لەناو منداڵداندا زیندوو بێ ئەوە ئومێدێك بۆ وەستانی خوێن بەربوونو کۆتایی هاتنی ئاوسیی هەمیشەیی هەیە، بەڵام ئەگەر کۆرپەلە مردبێ، هەر جۆرە هەوڵو کۆششێك بۆ لەدەست نەدانی ئاوسیەکە بێهودەیە، چونکە کۆرپەلە مردووە. لە هەمان دەستپێکی خوێنبەربوونەکە ژنی سکپڕ دەبێ لەسەر قەرەوێڵە ڕابکشێو پزیشکی خۆی لێ ئاگادار بکاتەوە. لەوانەیە پزیشك لەدوای پشکنین دەریخات کە گومانی لەبارجوونی کۆرپەلە هەیە، بەڵام بە هاوکاری پشوودانو پێدانی هەندێك دەرمان، دەتوانێ بەرگری لێ بکات. لە هەندێك جاردا لەگەڵ ئەوپەڕی هەوڵی پزیشك هێشتا نەتوانراوە خوێن بەربوونەکە بوەستێندرێتو ئازارەکەش زیاتر بووە. سەرەنجام تۆوەکە هاتۆتە دەر. لە کاتێکدا کە تۆوەکە لە لەشدا نەمابێت ئەوە ماوەیەك لە دوای پشوودان نەخۆش دەچێتەوە سەرباری ئاسایی لەمەوبەری، بەڵام بەزۆری تەنها

بەشێك لە تۆوەکە دێتە دەرەوە، لەو کاتەدا هەندێك جار وا پێویست دەکات کە پزیشك پاشماوەکەی تریش دەرکاتە دەرەوە. ئەوکارە ئەگەر ماوەکیش دوابخرێت گرنگ نیەو ئەگەر نەخۆشەکەش بێهۆش بکرێ ئەوە هیچ ئازارێکی نیە.

چارەسەری هەرجۆرە لەبارچوونێکی کۆرپەلە بە گشتی پەیوەندی بە دەرچوونی هەموو تۆوەکەو ماددەکانی تری ناو منداڵدانەوە هەیە.

هەموو ماددە دەردراوەکانو هەتا پارچە خوێنەکان دەبێ هەتا پزیشك نەیانبینێ هەڵنەگیردرێن.

لەبارچوونی کۆرپەلە کە بە ویستی خۆی پەیدا بووە، بەڵام ئەگەر چارەسەری دروست بکرێ کەمتر گوژمە (صدمة) بە دایکەکە دەگەیەنێ. لەهەمان کاتیشدا دەنگو دۆیەك هەیە، کە لە بنەڕەتدا بێ بنەمایەو سەرچاوەیەکی زانستی نیە کە تەنها خودی ژنەکە، یان مامانی بێئەزمون هۆکاری ڕاستەوخۆی لەبارچوونەکەن، وەك دەبینین هەموو ساڵێك ڕادەیەکی زۆر لە ڕۆنی گەرچەكو دەرمانی وزەبەخشی تر بەمەبەستی لەبارچوونی کۆرپەلە دەفرۆشرێن، بەڵام ئەو دەرمانانە جگە لە دروستکردنی هێڵنجو ڕشانەوە سودێکی تریان نیە. هەندێك لە دەرمانەکان کە بەو مەبەستە دەفرۆشرێن بە ڕادەیەك ترسناكو بەهێزن کە دەبنە مایەی خوێن بەربوونی سەخت، هاوکات لەگەڵ پاشەڕۆكو ئازاری گورچیلەکان، سەرەنجامێکی چاوەڕوان نەکراوی بێ قەرەبووکردنەوە دەخولقێنێ. هۆی ناوبانگی ئەو دەرمانانە ئەوەیە کە سوڕی مانگانە لە ژناندا هەندێ جار جیاوازە، لەبەرئەوە لە کاتێکدا کە ڕوودانی سوڕی مانگانە (لە جیاتی ٢٨ ڕۆژ) پێنج، یان شەش ڕۆژێك درەنگتر ڕوو بدات هەندێك لە ژنان بەخەیاڵی ئەوە کە سکپڕن سود لەو جۆرە دەرمانانە وەردەگرن. تا مێژووی نوسینی ئەو کتێبە، دەرمانی خۆراکی، یان دەرزی کە بۆ لەبارچوونی کۆرپەلە لە مرۆڤ ، ١٠٠٪ کاریگەر بێ نەهاتۆتە بازاڕ.

لەبارچواندنی عەمدی‌و چارەسەرەکەی

کاتێك کە پزیشك هەستی کرد مانەوەی سکپڕی بۆ گیانی دایك پڕ لە مەترسییە، یان گوژمەیەك (صدمة) لەسەر سەلامەتیەکەی پەیدا دەکات، وەکو ئەوە کە تووشی نەخۆشی ڕۆماتیزمی دڵ بووبێ‌و زیان بە سکپڕیەکەی بگەیەنێ، یان سکپڕیەکەی تووشی نەخۆشی مەترسیدارتری بکات، ئەوە یاساو ویژدانی پزیشك بڕیار دەدات‌و کاریشی پێ دەکات کە دەبێ بەکارهێنانی دەرمان ڕەزامەندی دایك‌و باوك‌و ڕای گشتی‌و پزیشکانی تایبەتمەندی لەسەر بێت. لەو حاڵەتانەی خوارەوەدا بەکارهێنانی دەرمان ڕێگەپێدراو دەبێ.

لە کاتێکدا کە دایك RHی خوێنەکەی سالب‌و باوك RHی موجەب بێت‌و لەمەویەریش بەو مەبەستەوە کۆرپەلەیان لەبارچووبێ، یان منداڵەکە لەدوای بوونی بە نەخۆشی زەردویی‌و دەرمانەوە فەوتابێ. بەهەرحاڵ، بە بیروبۆچوونی پزیشکی تایبەت دیسان یاسا حوکم دەدات کە دەبێ دەرمان بۆ ڕزگارکردنی مەلۆتکە بەکاربێت.

هۆکاری (فاکتەر) RH

RH هۆکارێکە کە زۆربەی خەڵك لە خوێنەکەیاندا هەیانە‌و لەناوی مەیمونێکەوە وەرگیراوە کە ئەو فاکتەرە هەمیشە لە خوێنی ئەو ئاژەڵەدا هەیە. لە ڕەگەزی سپی پێست بە ئامارێکی ورد (٨٥٪) خەڵکی RH یان هەیە، ئەو خەڵکانە بە RH ی موجەب ناودەبرێن (١٥٪) تر کە ئەمەیان ون کردووە بەRH ی سالب ناودەبرێن. تەنها (٧٪) ڕەش پێستان‌و (١٪) زەرد پێستان RH ی سالبیان هەیە. لە کاتێکدا کە خوێنی کە سێکی RH ی موجەب لە خوێنی کەسێکی RH ی سالب بکرێت، ئەوە کەسی دووەم لە بەرانبەردا RH هۆکاری بەرەنگاربوونەوە (ئەنتی بادی) دروست دەکات. ئەنتیبادیەکان ماددەیەکن دەتوانن دژی تەنە دەرەکی‌و نامۆکان بوەستن کە دێنە ناو خوێن، یان خانەکانی لەش. بۆ نموونە لەکاتی دروستبوونی بەکتریای جۆراو جۆر لەناو خوێندا، دەستبەجێ ئەنتیبادی پێویست‌و چالاك لە

خوێندا دروست دەبن‌و درەنگ، یان زوو لەناویان دەبەن. ئەو ئەنتیبادیانە دەتوانن لەشکرێکی بەرگریکەر کە خوێن لەبەرانبەر هێرشەکانی دەرەوەدا تۆکمە دەکات دروست بکەن‌و زۆربەی نەخۆشییە نامۆو بەکتریاکان لەناو ببەن جگە لەوەی کە ماوەیەکیش لەدوای چارەسەر هەر لەناو لەشدا، دەمێننەوەو دژی ئەگەری تووشبوونەکە ڕادەوەستن.

بەم شێوەیەی کە لەمەوبەر باسکرا هەرکە خوێنی کەسی موجەب چۆ ناو خوێنی کەسی RH ی سالبەوە، ئەنتیبادیەکان دروست دەبن، بەڵام بە پێچەوانەی ئەمەوە ئەو ئەنتیبادیانەی کە لەکاتی پەلاماری بەکتریادا دەستبەجێ دروست دەبن، ئەوکاتە پێکهاتنی ئەنتیبادیەکان ماوەیەك دوا دەکەوێ، چونکە لە یەکەم تێکردنی خوێندا دیاردەیەك دەرناکەوێ، بەڵام لەکاتێکدا بۆ جاری دووەم خوێنی موجەب دەکرێتە ناو خوێنی سالب ئەو ئەنتیبادیانەی کە لەمەوبەر دروستبوون بەگژیاندا دەچنەوە، چونکە فاکتەری RH لەناو خڕۆکە سوورەکانی خوێن دروست بووە. ئەو پەلامارە دەبێتە مایەی لەناوبردنی ژمارەیەکی زۆر لە خڕۆکە سورەکان، کە لە سوڕی خوێندا ماونەتەوە. هەمان ئەو خڕۆکە سوورە لەناو چوانە لە کۆئەندامی سوڕی خوێندا زۆربەیان ژەهر دروست دەکەن سەرەنجام نەخۆش تووشی لەرزوتا دەبێ. ئێستا کاریگەری ئەو فاکتەرە لە سکپڕیدا لە ژێر لێکۆڵینەوە دایە. لە هەر (٧٠٠) حاڵەتی سکپڕی یەکێکیان فاکتەری RH ی تێدا دەردەکەوێت، کە کاریگەری لەسەر کۆرپەلە دادەنێ، ئەو کاریگەریەش بریتییە لە:-

لە کاتێکدا کە ژن RHی سالبو هاوسەرەکەی RHی موجەبی هەبێت ئەوە کۆرپەلەشەکەی RH موجەب دەبێ (RH ی موجەب لە باوکدا بەڵگە نیە لەسەر موجەب بوونی RHی منداڵ). فاکتەری RH ی موجەبی کۆرپەلە بە وێڵداشدا تێپەڕیوەو چۆتە ناوسوڕی خوێنی دایکەوە، سەرەنجام ئەنتیبادی پێکهێناوە. ئەو قۆناغە زۆر کەم‌و ئاڵۆزە. هەربە دروستبوونی ئەنتیبادی لە دایکدا لە ڕێگەی وێڵداشەوە دەگوازرێتەوەو دەچێتە ناوسوڕی خوێنی کۆرپەلەو زیان بە خڕۆکە سوورەکانی دەگەیەنی. ئەو حاڵەتە لە کاتێکدا سەرهەڵدەدا کە دایك لەمەوبەر یەك جار سکپڕ بووبێ، یان خوێنی تێکرابێ.

بە وردبوونەوە لەو باسەی سەرەوە خۆشبەختانە دەگەینە ئەو ئەنجامە کە ئەو حاڵەتە بەکەمی ڕوودەدات، چونکە لە هەر حەوت کەسی ژن، شەش کەس RH ی موجەبیان هەیەو جێگای مەترسیش نیە. هەروەها یەکەمین سکپڕی هەتا ئەگەر دایك RH ی سالبیشی هەبێت لە کاتێکدا کە لەمەوبەر خوێنی تێنەکرابێ مەترسی بۆ سەر کۆرپەلە نیە، بەلاّم لەکاتێکدا کە ژن RH ی سالبی هەبێو لەمەوبەریش زگو زای کردبێ، یان خوێنی تێکرابێ بەهۆی ڕەچاوکردنی ڕێنمایی دروستو دەرمانەوە دەتوانێ چارەنوسی منداڵەکەی لە ئایندەدا مسۆگەرتر بکات، بەلاّم دەبێ بگوترێ (٩٠ تا ٩٥٪) ژنانی ئەو تاقمەش دیسان بەبێ بچوکترین گرفت لەمەولا زگو زای ئاساییان دەبێ. لەبەرئەوە دەتوانین بگەینە ئەو ئەنجامە کە ئەو نوسینو ڕاپۆرتانەی کە ڕۆژنامەکان لەم بارەوە دەنوسنو مەترسیەکانی دەوروژێنن کەمتر ڕوودەدات. هەروەها (٥) لە سەدەکەی تریش نزیکەی (٩٥٪)یان بە گۆڕینی خوێن بە ساغو سەلامەتی لەدایك دەبن. لێرەدا پێویستە ئەو چەند خاڵەی خوارەوە وەبیر خوێنەران بێنینەوە.

١- وێنەگرتن (أشعە) کە بەهۆی تیشکی × بۆ چارەسەرو پشکنینی زۆر لە نەخۆشییەکان بەکاردێت، کاریگەریەکی خراپ لەسەر خڕۆکە سوورەکانی کۆرپەلە دادەنێ، کە لەحاڵی دروست بوونو شێوە گۆڕی دان. لەبەر ئەوە لەوانەیە ئەو کۆرپەلەیەی لە دایکێکی تیشك گرتوودا بە تایبەتی لە مانگەکانی سەرەتای سکپڕیدا لە دایك دەبێ کەم ئەندام بێ. ئێستا ئەگەر دڵنیابووین کە کۆرپەلەیەك ئەگەر لەناو سکی دایکیدا زۆر کەوتبێتە ژێر کاریگەری تیشکی ×و لەلایەکی تریشەوە کارمەندی تایبەتی وێنەگرتنەکەش ئەمە پشتڕاست بکاتەوە ئەوە پزێشکی تایبەتی ژنان مۆڵەتی هەیە، کە ئەو کۆرپەلەیە لە پێش ئەوەی کە پێبگات بەهۆی کورتاژەوە لەناوبەرێت.

٢- لە هەندێك شوێندا ئەو خانمانەی کە پەشێوی ڕوحیو دەماریان هەیە لەوەختی سکپڕیدا حاڵەتەکەیان چڕتر دەبێتەوە، یان ئەوانەی کە لەدوای منداڵبوون دوچاری سایکۆلۆجیەتی دەمار دەبنو لە ئایندەدا ناتوانن چاودێریو پەروەردەی

منداڵەکەیان لەئەستۆ بگرن، ئەوە ئەنجومەنی پزیشکیو بە ڕەزامەندی پزیشکی تایبەتی دەمار پێدانی دەرمان بەو جۆرە نەخۆشانە بەمۆڵەت پێدراو دەزانن.

٣- سورێژە بە یەکێك لە نەخۆشییە ترسناکە درێژخایەنەکانی خولەکانی سێپڕی دەژمێردرێت، ئەو دایکانەی کە لە منداڵیەوە سورێژەیان گرتووە، ئەگەر لە مانگەکانی سەرەتاو ناوەڕاستی سێپڕی تووشی سورێژە بن شانسەکە ئەوەیە، کە کۆرپەلەی ناو زگیان کوێر دەبێ، یان ئەوەتە گومانی تووشبوون بە نەخۆشییە زگماکییەکانی دڵی لێ دەکرێ، لەسەر هەمان بنەما ئەگەر دڵنیا بین کە دایکێك لە مانگە سەرەتاییەکانی سێپڕیدا سورێژەی گرتووە، بە تێکڕای دەنگی ئەنجومەنی پزیشکانو ڕەزامەندی ژنو مێرد، ڕێگە بە پێدانی دەرمان دەدرێت.

٤- هەندێك لە دایکان، بۆ کەمخەویو حاڵەتی هێڵنج لە خولەکانی سێپڕیدا حەب بەکاردێنن، ئەو حەبانە بۆ مەلۆتکە زیانیان نیەو ڕێگە پێدراون.

لەبارچواندنی کۆرپەلە، کە بەبێ مۆڵەتی پزیشکیو بە ئەنقەست جێبەجێ دەکرێت، نایاسایی یەو چ جای ئەوە کە ئەو لەبارچواندنانە ئەگەر لەلایەن کەسانی ناشایستەوە، یان بە کەلوپەلی پیسەوە ئەنجام بدرێن سەرەڕای مەترسی گیانی هەندێك جار دەبنە مایەی هەوکردنی توندی منداڵدانو ژن بۆ هەمیشەو یان بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ نەزۆك دەبێ.

هۆی لەبارچوونی کۆرپەلە

بە بۆچوونی زۆربەی خەڵك، هۆکاری جۆراو جۆری وەکو: کەوتنو هەڵگرتنی سەنگی قورس وکاری سەختو تاقەتبەرو زەربەو کوترانی سەرسنگ، کاریگەرنو دبنە مایەی لەبارچوونی کۆرپەلە.

هەڵبەتە کۆرپەلەی ناتەواو ئەگەر لە ژینگەیەکی نەشیاودا پەروەردە بکرێ، لەوانەیە بکەوێتە ژێر کاریگەری ئەوهۆکارانەی کە باسکران، بەڵام ئەو هۆکارانەی سەرەوە بەپێی ڕای پزیشکان بۆ کۆرپەلەی تەندروستو ساغ نابنە مایەی لەبارچوون

لەبەرئەوە زۆرجاران وارێ دەکەوێ کە دایکێك بە مەبەستی لەبارچواندنی کۆرپەلەی ناوسك پەلاماری کاری قورس‌و بەهێز دەدات، بەڵام سەرکەوتوو نابێ. قایم بوونی کۆرپەلە لەناو منداڵداندا دەگەڕێتەوە بۆ ئەو هۆکارانەی خوارەوە.

١- تۆوی دایك‌و باوك هەردوکیان ساغ بن تا ئەوکۆرپەلەیەی کە لە ئاوێتەبوونی ئەو دوانە پەیدا دەبێ بێخەوش بێ‌و بەشێوەی کامڵ نەش‌ونوما بکات.

٢- ئەو ژینگەیەی کە توخمەکەی تێدا پەروەردەو فراژوو دەبێ، دەبێ تەندروست‌و گونجاوبێ تا هەمیشە ژینگەی ئارام بۆنەش‌و نومای کۆرپەلە فەراهەم بێت.

٣- هۆرمۆنی پێویست بۆ چاودێری کۆرپەلە لەلایەن هێلکەدان‌و وێڵداشەوە بەگوێرەی پێویست دەربدرێت. لە کاتێکدا کە یەکێك لە مەرجەکانی سەرەوە نەبێت ئەوە مەترسی لەبارچوونی کۆرپەلە هەڕەشە لە دایکەکەش دەکات.

زۆر لە خانمەکان لە دوای زانینی سکپڕیەکەیان هەوڵ دەدەن کە بەهۆی حەب‌و شروبەوە، یان دەرزی، کۆرپەلە ساغەکەی خۆیان لەبار ببەن. ئەوەی شایانی باس بێ زۆربەی ئەو دەرمانانە نەك تەنها کاریگەری باشیان نیە، بەڵکو دەبنە مایەی ژەهراوی توند ولێرەدا دەبێ بگوترێ کە تا ئێستا دەرمانێکی کاریگەرکە بتوانێ کۆرپەلەی ساغ بەبێ هیچ مەترسییەك لەناوبەرێت پەیدا نەبووە. ئەگەرچی فاکتەرێکی ڕوون‌و ئاشکرا دەربارەی هۆکاری لەبارچوونی کۆرپەلە بە شێوەی سروشتی پەیدا نەبوون، بەڵام لێرەدا چەند خاڵێك وەبیر دەخەینەوە، کە با بە کوشتەی لەبارچوونی کۆرپەلەن.

١- ژینگەی نەگونجاو بۆ ژیانی کۆرپەلە لەناوەوە، ئەو ژینگە نەگونجاوانە بریتین لە:- هەوکردنە پێشینەکانی منداڵدان‌و هێلکەدانەکاو وگلاندو ڕووپۆشە خانەکانی منداڵدان‌و هەروەها خەوشەکانی دەزگای زاوزێ‌و بوون وەکو: پەککەوتنی منداڵدان‌و دوولەت بوون‌و فەراحبوونی زالکەکەی.

هەموو هۆکارەکانی سەرەوە دەبنە مایەی ڕێگە خۆش کردن بۆ ژینگەیەکی نالەبار بۆ لەبارچوونی کۆرپەلە.

٢- کۆرپەلەیەك کە لە توخمی لاوازو بێتاقەتی باوك، یان دایکەوە پەیدا بووبێ. ئەمەش بەڕێگەی پشکنینو تاقیکردنەوە دەکرێو دەریدەخات کە ئایا تۆوەکە چالاکە، یان نا.

٣- نەخۆشییەکانی وەکو: سیلو مەلاریاو سیفلیس (سوزەنەك)، یان کەمخوێنیو جیاوازی نێوان گروپی خوێنی دایكو باوكو فاکتەری RH ، بەشێکی گرنگی هۆکاری لەبارچوونی کۆرپەلەن.

٤- کورتاژی یەك لە دوای یەكو نەشتەرگەری کردنی منداڵدانو زالکی منداڵدان.

٥- کەمبوونەوەی هۆرمۆنەکانی پارێزەری کۆرپەلە بەهۆی بێهێزیو باش کارنەکردنی گلاندی تەڕەشۆکاری ناولەش لە ڕێگەی هێلکەدانو وێڵداشەوە.

ئەو هۆکارانەی سەرەوە دەبنە مایەی لەبارچوونی کۆرپەلە لەپێش ئەوەی نەشونوما بکاتو پێ بگات.

٦- فاکتەری تر وەکو شۆکی دەروونی بەهێزو هەڵچوونو کاری قورسو ئاوێزانی جنسی زۆر.

لەبارچوونی کۆرپەلە ئەگەر یەك جار سەبارەت بەژن ڕوویدات هێندە زۆر گرنگ نیە، بەڵام ئەگەر دوبارە بێتەوە حەتمەن دەبێ سەردانی پزیشك بکات، تا بخرێتە ژێر کاریگەری دەرمانەوە.

ئاوس بوون لە دەرەوەی منداڵدان

یەکێك لە نیشانەکانی ئاوسی لە دەرەوەی منداڵدان ئەوەیە، کە ژنی ئاوس لە سنوری (١٥) ڕۆژ، یان کەمێ زیاتر لە وەختی سوڕی مانگانەی لەجیاتی خوێنی ئاسایی پەڵەو ڕەشایی یەك، یان خوێنبەربونێکی کورتی منداڵدان ببینێ. زۆر لە نەخۆشەکان سکاڵا لەدەست ئازاری کورتی ناوچەی بەرزگ دەکەنو لای هەندێکیان بێزوکردنو دڵ تێکهەڵاتنی لەگەڵدایە.

دیارە هەمیشە نیشانەکان بەم سادەیی یەش نین‌و هەندێك جار تا ماوەیەکی زۆریش دەرناکەون. پشکنین کاتێ ڕاستە، کە پشکنینی میزی سکپڕەکە موجەب‌و لە تاقیکردنەوەی ناوەوەی ژندا، بوونی گلاند، یان گەورەبوونی بۆڕی منداڵدان هەست پێ‌بکرێت.

چ هۆکارێك دەبێتە مایەی ئاوس بوون لە دەرەوەی منداڵدان ؟

١- ئەوخانمانەی کە لەمەوبەر هەوکردنی منداڵدان‌و بۆڕی، یان هێلکەدانیان هەبووەو چارەسەر نەکراون، لەوانەیە لەدوای چارەسەرو سکپڕبوون بەهۆی بەیەکەوە لکان، یان تێك ئالانی بۆڕیەکان تووشی ئەو دیاردەیە بووبێ.

٢- هەندێك جار خەوشە زگماکیەکان‌و گرفتەکانی بۆڕی منداڵدان وا دەکەن، کە توخم نەك لە منداڵدان‌و بۆڕی زاوزێ، بەڵکو لە دەرەوەی ئەوانەش گەشە بکات.

٣- ئەو خانمانەی کە ماوەیەکی زۆرە منداڵیان نابێ‌و دەرمانی جۆراو جۆریان بەکارهێناوەو بەتایبەتی ئەوانەی، کە نەشتەرگەری پلاستیکیان بۆ کردنەوەی بۆڕیەکانی منداڵدان بۆکراوە، زیاتر لەوانی تر تووشی ئەو دیاردەیە دەبن.

لەو بەشەماندا بەشێکی کەم لە ئاوس بوونی دەرەوەی منداڵدان ڕوون دەکەینەوە. هەرکاتێ داڵدەدانی توخم لە شوێنێکی تر جگە لەناو منداڵدان ڕوویدات، ئەوە مانای وایە ئاوسی لە دەرەوەی منداڵدان سەری گرتووە. توخم بەگشتی لەدوای پێکهاتنی تا ماوەی (٥) ڕۆژ لەناو یەکێك لە بۆڕیەکاندا دەمێنێتەوە، چونکە بۆڕیەکە شوێنێکی بۆ نەش‌و نومانیە. کەم کەم دەجولێ‌و لەناو چاڵی منداڵداندا ئۆقرە دەگرێ. ئێستا ئەگەر دوای پێکهاتن‌و پەرەسەندنی توخمەکە لەجیاتی منداڵدان لەناو بۆڕی لێواری هێلکەدان‌و یان لەناو بۆشایی سکدا گەشە بکات، ئەوە ئاوسی لە دەرەوەی منداڵدان ڕوو دەدات. تا ئێستا چەندین حاڵەتی وابینراوە کە مەلۆتکە لەناوسکدا گەشەی کردووەو، چونکە ڕێگەی دەرچوونی نەبووە بەناچاری بە نەشتەرگەری قەیسەری (سزارین) هێندراوەتە سەردنیا.

ئاوسی لەدەرەوەی منداڵدان دیاردەیەکی زۆر ترسناکی خولەکانی سکپڕییە، کە بەپێی ئامارە یەك لەدوای یەکەکان نزیکەی (٢٪)ی سکپڕەکان پێکدێنێ. مەترسی گەورەی ئاوسی لە دەرەوەی منداڵدان، دڕانی بۆڕیەکەو خوێن بەربوونی بەهێزە.

نیشانەکانی دڕانی بۆڕی منداڵدان

تائێستا بەکەمی بینراوە کە ئاوسی لە دەرەوەی منداڵدان تا مانگی دووەمو سێیەم بەبێ دەرکەوتنی نیشانەی نەخۆشی هەروا بمێنێتەوە، چونکە وردە وردە منداڵدان، بۆڕی منداڵدان فەراح دەکاتو کتوپڕ دەدڕێو بەدوایدا خوێن بەربوونێکی سەخت دەست پێدەکات. بە شێوەی هەڵاوێردن (إستثناء) بینراوە، کە کۆرپەلە بە بۆڕی منداڵداندا گوزەری کردووەو خۆی گەیاندۆتە ناوسك تا لەوێدا دەست بەگەشەی خۆی بکات.

کاتێ بۆڕی منداڵدان دڕا، ئازارێکی توندی لەناکاو لەبەشی خوارەوەی سکدا پەیدا دەبێ کە زۆربەی نەخۆشەکان ئەمە وەکو ڕۆچوونی خەنجەر بە لەشدا دەشوبهێنن. کاتێك کە لە ئەنجامی ئازاری زۆر نەخۆش بێهۆش دەکەوێو هاوکات لەگەڵ ئازارەکەش هێڵنجو ڕشانەوە دەست پێ دەکات، بەهۆی خوێن بەربوونەوە نەخۆش ڕەنگی دەپەڕێو ئارەقەیەکی سارد لەسەر نێو چەوانی دەردەکەوێت. ترپەکانی دڵی خێرا دەبێو بێهێزی دەکاتو پاڵەپەستۆی خوێنیش دێتە خوار. بە وردبوونەوە لە حاڵی نەخۆشو پێشبینی کردنی ئێستاو لەمەوبەری دەگەینە چەند ئەنجامێك لەسەر نەخۆشییەکەو پشکنینی ناوەوەش دەرەنجامە بنەڕەتیەکە دەدات بەدەستەوە.

چارەسەری ئاوسی دەرەوەی منداڵدان

هەر بە دەرکەوتنی نیشانەکانی ئەو دیاردەیەی سەرەوە، دەبێ بە بێوچان بخرێتە ژێر نەشتەرگەریەوە. بۆلابردنی گومانو دڵەڕاوکێ ئەگەر حاڵەتی نەخۆشەکە لێبگەڕێ دەبێ لەپێش نەشتەرگەریەکە تاقیکردنەوەی میزی بۆ ئەنجام بدرێ بۆ

دڵنیایی یەکجارەکی. ئەگەر خوێنی زۆری لەبەر ڕۆیشتبێ دەبێ لە پێش نەشتەرگەریەکە خوێنی تێبکرێت.

لەدوای نەشتەرگەریەکە دایکان یەکێك لە بۆریەکانی خۆیان کە دڕاوە لەدەست دەدەنو بەختی زگو زایان لەدوای نەشتەرگەریەکە کەمتر دەبێتەوە. هەر لەمبارەوە ئەو دایکانەی کە یەکجار تووشی ئاوسی دەرەوەی منداڵدان بوونو دەبێ کەی ئەگەری تووشبوونەوەیان لێ بکرێتەوە کەمتر بەرچاو دەکەوێ، بەڵام هەبووە دووجاریش تووش بووە.

خۆرکە، مۆرانە Mole

خۆرکە کە بە زاراوەی زانستی (مۆڵ)ی پێ دەڵێن، دیاردەیەکی کەمە لە خولەکانی سکپڕیدا. لە وڵاتانی وەك ئەمریکا لە هەر (٢٠٠٠) ژنی سکپڕیەك حاڵەت لەو نەخۆشییە دەبیندرێ، بەڵام بەداخەوە لە وڵاتی ئێمە (ئێران) ئاماری ژمارەیی زیاتر لەوە پیشان دەدات.

خۆرکە بەگشتی لە مانگەکانی سێیەمو پێنجەمدا ڕوودەدات بەم شێوەیە: هەموو یان بەشێك لە وێڵداش دادەخورێو دەگۆڕێ بە ڕیشاڵی تێکچرژاوی وەکو خۆشاوی ترێو لەدوای ماوەیەك هەموو بۆشایی ناو منداڵدان دادەگرێو بەمەش کۆرپەلە لەناو دەچێت. تائێستا فاکتەری دیاریکراو لەبارەی ئەو دیاردەیە ئاشکرا نەبووە، بەڵام بە بێگومان بەدخۆراکیو ڕێو شوێنو کەمی ڤیتامینو ماددەی کانزایی لە خولەکانی سکپڕیدا کاریگەریان لەسەر خۆرکە هەیە هەر لەبەر ئەوەش ئەو نەخۆشییە لە نێوان چینە هەژارو لادێ نشینەکاندا زیاتر دەبیندرێ.

نیشانەکانی خۆرکە

زۆربەی ئەو دایکانەی کە کۆرپەلەی ناوسکیان دەگۆڕێ بە خۆرکە، لە نێوان مانگەکانی سێیەمو پێنجەمی سکپڕی دان، بەڵام لە تێڕوانینی ڕواڵەتیەوە، سکیان گەورەتر دێتە بەرچاو.

یەکێك لەو نیشانانەی کە زۆر زوو ژنی سکپڕ هەستی پێ دەکات پەڵەو تەڕەشۆی خوێناویە کە هەندێك جار لە سێ مانگی یەکەمدا دەست پێدەکاتو تا ماوەیەکی زۆر دەخایەنێ. ئەوجۆرە پەڵانە کە لەسەرەتادا زۆر بچوکن نەك تەنها بە دەرمانە ئاساییەکانو پشوودان لەناو ناچن بەڵکو بەتێپەڕبوونی کات زیاتر دەبنو دەگۆڕێن بە خوێن بەربوونی گشتی. هەندێك لە نەخۆشەکان پارچە خوێنی لەکارکەوتووی وەك لەپی دەست لەگەڵ خوێندا فڕێ دەدەنە دەرەوە. هەندێکی تریش سکاڵا لە دەست نیشانە گەلێکی وەك ڕشانەوەی زۆرو ژەهراوی بوونو ئاوسانی دەست وپێ دەکەن.

هەر لە تاقیکردنەوەکانی ناوەوەی سکدا هەروەك لەمەوبەر باسکرا منداڵدان گەورەتر لەباری ئاسایی خۆی دەبیندرێت، دەنگی دڵی کۆرپەلە نابیسترێو بەشە جیاجیاکانی کۆرپەلەش هەست پێ ناکرێت. کەواتە سۆراخێك لە ژیانو مان نیە.

ئەو نەخۆشییە هەتا پارچە گەندەڵو لەکارکەوتووەکانی نێنەدەرێ، پشکنینەکەی نادیار دەبێ، بەڵام بە ڕەچاوکردنی پێشینەی نەخۆشییەکەو پشکنینی نەخۆشو بەیارمەتی تاقیکردنەوەی میز دەتوانرێت زەفەر بە بوونی نەخۆشیەکە ببرێ. هەندێك جار بەهۆی وێنەگرتنی سك دەتوانرێ پاڵپشتی پشکنینە کە بکرێت، چونکە لەکاتێکدا کە خۆرکە هەبێ بەشە جیاجیاکانی کۆرپەلە لە وێنەکەدا دەرناکەون.

چارەسەری خۆرکە

هەندێك جار کە خوێن بەربوونەکە زۆر نیە بەهۆی دەرزیەکانی پاڵپەستۆوە دەتوانرێ ژانەکان زیادبکرێنو بەوهۆیەوە وێڵداشی کۆرپەلە شێواوەکە فڕێ بدرێتە دەرەوە. باشترین دەرمانی ئەو نەخۆشییە خاوێنکردنەوەی منداڵدانە بە هۆی کورتاژەوەو هەروەها ئەگەر کۆرپەلەکە زۆرگەورە بووبێت، بەهۆی نەشتەرگەریەوە پارچە لەکارکەوتووەکانی کۆرپەلە لە سك دەردێننو ئەو نەخۆشانەش کە لەمەوبەر خوێنیان زۆر لەبەر ڕۆیشتووە لەپێش نەشتەرگەریەکە خوێنیان تێ دەکرێت.

بنچینەیەکی یەکجار گرنگ لە چارەسەری نەخۆشە تووشبووەکان بە خۆرکە ئەوەیە کە دەبێ هەتا دەتوانن هەوڵ بدەن کە هیچ پارچەیەك لە خۆرکە لەناو منداڵداندا نەمێنێ، لەبەر ئەوە هەمان پارچە لەوانەیە پاشان خوێن بەربوون دروست بکاتەوە یان ببێتە مایەی شێرپەنجە.

مەترسیەکانی خۆرکە

یەکێك لە گرنگترین ئەو مەترسیانەی کە هەڕەشە لە دایكو منداڵەکە دەکات شێرپەنجە لێدرانی پارچەیەکی وێڵداش، یان خۆرکە لێدرانی منداڵدانە بەکەمی ئەوە بینراوە، بەڵام ئامار پیشانی داوە کە ئەو دیاردەیە (٥٪)ی حاڵەتەکان تۆمار دەکات. بەشێك لە خۆرکەی شێرپەنجە لێدراو دەست دەکات بە گەشەو لە دیواری منداڵدانەوە دزە دەکات، پاشان بەشەکانی تری دەورووبەریش دەگرێتەوەو بەم شێوەیە شێر پەنجەیەکی مەترسیدار پەیدا دەکات، کە لە ماوەیەکی کورتدا نەخۆشەکە لەناو دەبات.

بۆ بەرگری لەو دیاردەیە دەبێ هەوڵ بدرێ لەکاتی نەشتەرگەریەکە هیچ پارچەیەکی وێڵداش، یان خۆرکە لەناو منداڵداندا بەجێ نەمێنێو بۆ ئەو کارەش واباشترە لەدوای دوو هەفتە لە نەشتەرگەریەکەی پشکنینی میزی بۆ بکرێتەوە تا ماوەی سێ مانگ.

میزی نەخۆشە شێر پەنجە لێدراوەکان، بڕێکی زۆر لە هۆرمۆنی تایبەتیان هەیە کە لەسەر ئەمە پشکنینی شێر پەنجە دەکرێت. مەرجی سەرکەوتن لە چارەسەردا، چاودێریکردنی نەخۆشەکەیە بە ڕێكو پێکی تا ماوەی (٦) مانگ لەگەڵ ئەنجامدانی پشکنینی میز.

چۆن دەتوانیت دەریخەیت، کە خۆرکە گۆڕاوە بە تان و پۆی شێرپەنجە؟!

ئەو باسە زیاتر بەهۆی پشکنینی میزەوە دەردەکەوێت. ئەو نەخۆشانەی کە بە مەبەستی خۆرکە لەژێر نەشتەرگەری دانراون، ئەگەر دووبارە دووچاری خوێنبەربوونی منداڵدان بوونەوە دەبێ گومان لە شێرپەنجە بکەیت. باسێکی گرنگ کە دیسان دەبێ لە کۆتاییدا یادیکەینەوە ئەوەیە، کە بە کەمی ڕوودەدات ئەو دایکانەی کە یەکجار تووشی خۆرکە بوون دوبارە بەختی ئاوسبوونیان لەدوای خۆرکە هەر دەمێنێ و زۆر لە دایکان لەدوای تووشبوون بەو نەخۆشییە دووگیان بوونەتەوەو بە شێوەیەکی زۆر ئاسایی منداڵیان بووە.

بەشی حەوتەم

خۆ ئامادەکردن بۆ منداڵبوون

ئامادەکردنی کەلوپەلی پێش وەخت بۆ منداڵ، کارێکی دڵخۆشکەرەو زۆربەی دایکان تارادەیەك زانیاریان لەمبارەوە هەیەو شارەزای مۆدێلو تازەگەرین، بەڵام ئێمە لێرەدا ئاماژە بە جلو بەرگێك دەکەین، کە زۆر خۆشو تەندروست بێ. جلی منداڵی مەلۆتکە دەبێ فەراحو خۆش بێ تا منداڵەکە بتوانێ لەناویدا بە ئارەزوی خۆی هەڵسوڕو داسوڕ بکات. دەبێ سووك بێو زۆریش گەورە نەبێ. لە بینایەکدا کە بە سپلێت گەرم دەکرێت، یان ژوورێك کە سۆبەی زۆرگەرمی تێدا بێت، ئەوە لەوکاتەدا پەتوویان داپۆ شەری زۆرگەرم دەبێتە مایەی ورووژانێکی پێستیی لە منداڵدا. بۆ بەرژەوەندی خۆت وهاوسەرەکەت جلی منداڵەکەت بە شێوەیەك ئامادەکە کەبە ئاسانی لەبەر بکرێت، چونکە جلی تەنگ منداڵەکەت ماندوو دەکات لە کاتی لەبەرکردندا.

دایکی ئازیز...تۆ لە ماڵەوە زیاتر پێداویستی منداڵەکەت دابیندەکەی لەبەرئەوە ئەو کەلو پەلانەی خوارەوە جێگای نیازی منداڵێکی مەلۆتکەن، هەوڵی دابینکردنیان بدە.

- ٤ تا ٦ جلی درێژ یان جزداشە.
- ٤ کراسی خەوتنی درێژ (واباشترە سەر قۆڵو لێوەکانی دادروابێت).
- ٢ بەتانی و٢ جووت گۆرێ و ١ چاکەتی زنجیردار لە پێشەوەڕا.
- ١ کڵاو و ١ مانتۆ، یان ١ کلێتە.
- ٣٦ دانە جلی هەمەجۆر.
- ٤ دانە شەلواری نایلۆن.
- ٤ تا ٦ دانە سەرە مەمەو ٢ دانە کراس.

کەل‌و پەلی ژووری مەلۆتکە

- سندوقێکی دار یان زەمبیلەیەکی تایبەت.
- ۱ دۆشەکەڵە.
- ٦ دانە پێچەکی خوری (واباشترە پێچەکەکان بە شێوەی قالب بەسەر دۆشەکەڵەدا ڕابکێشرێن).
- ۲ دانە مشەمای گەورە کە لەنێوان پێچەك ودۆشەکەڵەدا دانبرێت.
- ۱ دانە بەتانی گەورەی خوری.
- ٤ یان ٦ بەتانی بچکۆلە.
- مێزی تایبەتی گۆڕین‌و خاوێنکردنەوەی منداڵ کە نایلۆن کرابێ.
- ۱ ترازو بۆزانینی کێشی منداڵەکە.

کەل‌و پەلی خۆراك پێدانی منداڵ

- مەمکە مژە (۳ دانە لە کاتێکدا کە منداڵ شیری وشك بخوات).
- ٥ دانە سەرەمەمە.
- ۱ دانە شووشەی تایبەت بۆ پاراستن‌و پاك ڕاگرتنی سەرەمەمە.
- ۱ فڵچەی درێژ بۆ خاوێنکردنەوەی ناو شووشە شیرەکە.
- ۳ دانە قاپی سەردا پۆشراو بۆ هەڵگرتنەوەی لۆکەو کلێنس.
- چەند دەرزی یەکی عروسان کە دادەخرێن.
- پەمۆو سابوون‌و ڕۆن‌و تۆزی تالك (جۆرە ڕووەکێکە).
- ٤ خاولی نەرمی شرت وشۆ.
- ۲ خاولی دەست وشك کردنەوەی نەرم.
- ۲ خاولی حەمام.

لێرەدا دیسان دەبێ باسێکی گرنگ یادبخەنیەوە. ئەو کەل‌وپەلانەی کە لەسەرەوە باسی کران پێویستن، بەڵام دایکانیش هەن کە دەتوانن بە کەل‌و پەلی کەمتر خۆیان ئامادەی منداڵبوون بکەن.

بەشــی هەشــتەم

لەدایکــبوونی منداڵ، لــە نەخۆشــخانە

بەهۆی ئەو پێشکەوتنەی کە لەم ساڵانەی دوایی دانراوە لـەبواری نەخۆشـخانەی تۆکمە، زیاتر دایکانی شارنشین لە نەخۆشخانەدا منـداڵیان دەبـێ، بـەڵام هەنـدێك لەژنانی سکپڕ بەهۆی نەبوونیی، یان هەرشتێکی ترەوە زیاتر پـەرە بـە منـداڵبوون دەدەن لە ماڵەوەدا.

لەوبەشەدا ئەو بەڵگانە پشت ڕاست دەکەینەوە، کە منداڵبوون لە نەخۆشـخانەدا باشترە وەك لەماڵەوە. تا ٢٠ ساڵێك لەمەوبەر کەمتر ژنان لە نەخۆشخانەدا منداڵیان دەبوو، بەڵام ئێستا بەهۆی تەندروسـتیو هـەوڵو چـاودێری پزیـشکانو زیـادبوونی ژمارەی نەخۆشخانەکانو داوو دەرمان، منداڵبوون لە نەخۆشخانەدا هۆگری زیـاتری پەیدا کردووە.

ئەو ژنانەی کە یەك جار، لە ماڵەوەو جارێکی تـر لـە نەخۆشـخانەدا منـداڵیان دەبێ جیاوازیەکی بەرچاو لەنێوان ئەو دوو حاڵەتەدا دەبینن، چونکە منـداڵبوون لـە ماڵەوە سەرەڕای زەحمەتێکی زۆری لە ڕادەبەدەر کە هەر لە ئامادەکردنی کەلوپەلی تایبەتی منداڵبوونو پاكوخاوێنیو شردنی، ئـەرکێکی قورسـی دەخاتـە سەرشـانی هاوسەرو خزمو دۆستان. منداڵبوون لە نەخۆشخانەدا داکۆکی لەو گرفتانەی سەرەوە دەکاتو دەشبێتە مایەی پشوودانو حەسانەوەی دایكو بۆشاییەکانی ماڵەوەت بـۆ پڕدەکاتەوە. لە هەمووی گـرنگتر لـەکاتی سـەرهەڵدانی گرفتێـك لـە سـاتەوەختی منداڵبووندا دەستبەجێ پزیشکانی پسپۆڕی نەخۆشخانە بە سەری ڕادەگەن.

کەل‌و پەلی پێویستی ژنی سکپڕ لە نەخۆشخانەدا

لەو ماوەیەدا کە دایکێك لە نەخۆشخانەدا دەخەوێندرێت بە مەبەستی منداڵ بوون، ئەوە جلی تایبەت بۆ دایکەکەو کەل‌وپەلی پێویستی منداڵبوونەکەش دابین دەکرێ، بەڵام لەدوای بەجێهێشتنی نەخۆشخانە کاڵای داپۆشەر بۆ منداڵەکە دێتە پێش.

وا باشترە جل وبەرگی ژێرەوەی ژنی سکپڕ یەك مانگ لەپێش بەرواری نزیك بوونەوەی منداڵبوون ئامادە بکرێت وەك: شانە، فڵچە، ئاوێنەی دەستی، فڵچەو هەویری ددان، قۆڵۆنیا، تۆزی تالك (ڕووەکێکە)، کەل‌و پەلی جوانکاری، پشتێنەی تەندروستی.

جلی خەوتن (لە نەخۆشخانەدا جلی تایبەت دەدرێ بە نەخۆش، بەڵام زۆربەی ژنان حەزیان لەو جلەیە، کە خۆیان ئامادەیان کردووە)، دۆشاوی (دشامبر)، سەعات، پێڵاوی فەراح، کاغەز، یەك یان دوو کتێب، کلێنس.

ڕەمزو نیشانەکانی پێش منداڵبوون

لەوکاتەدا کە کۆتایی مانگی سکپڕی بەڕێ دەکەی، خۆشی‌و ناخۆشییەکانت تێکەڵ دەبن. لەلایەك بوونی منداڵێك هیوایەکی گەشت پێ دەبەخشێ‌و لەلایەکی تر ئاستەنگەکانی بەردەم منداڵبوون ترسێکت بۆ دروست دەکات. ئەو گۆڕانکاری‌و نیشانانەی خوارەوە دەستپێکی نزیکە وەختی منداڵبوونەکەت نۆژەن دەکەنەوە.

١- فەرامۆشی، لە دوو سێ هەفتەی کۆتایی سکپڕیدا گۆڕانکاری جۆراو جۆری منداڵبوون پێشبینی دەکرێ.

لە ئاخرو ئۆخری سکپڕیدا منداڵدانی ئەو ژنانەی، کە یەکەم جاری سکپڕیەکەیانە شۆڕ دەبێتەوەو دێتەپێش‌و بە پێچەوانەی هەفتەکانی پێشوو گوشاری سەرناوچەی سك کەمتر دەبێتەوەو پشووی فەراح تر دەبێ. ئەو حاڵەتە لەچوار هەفتەی کۆتاییدا دێتە دی، بەڵام لە هەندێك کاتیشدا ژنەکانی

منداڵبوون سۆراخێکیان نیە. ئەوحاڵەتە سەرەڕای گەیشتنی سەری منداڵەکە بۆناو قاڵچە، دەسپێکی یەکەمین قۆناغی منداڵ بوونیشە. لەو قۆناغەدا دایک لە بەیانیاندا هەست بە قالب سووکیو فەرامۆشییەك دەکات.

٢- ئازارە سەرەتاکانی خوار کەلەکەو بەرزگ دەست پێدەکاو بەقسەی هەندێکان کێشی بە جێگیری دەمێنێتەوە.

٣- تەڕەشۆی خوێناویو پەڵە سەرهەڵدەدا، کە نیشانەی کرانەوەی وردە وردەی زالکی منداڵدانن.

ناساندنی نیشانەکانی دەسپێکی منداڵبوون

سێ فاکتەری گرنگ نیشانەی دەستپێکی منداڵبوونن.

١- ئازارە یەك لەدوای یەکەکانی منداڵدان (ژانی منداڵبوون).

٢- پەڵە خوێنی کاڵ کە پێی دەگوترێت نیشانەی منداڵبوون.

٣- دەرچوونی ئاو لە داوێن، ڕژانی کیسەی ئاو.

لە قۆناغەکانی سکپڕیدا گرژ بوونو وەتەنگ هاتنی منداڵدان زۆر جاران ڕوودەداتو قورس دەبێ بێ ئەوەی دایکەکە هەست بەئازار بکات، بەڵام ئازاری ڕاستەقینەی منداڵبوون جیاوازی هەیە وخاوەنی تایبەتمەندی زۆرە. بۆ نموونە گرژ بوونی منداڵدان لە وەختی منداڵبووندا زۆربە ئازارو ژانەو دایکەکە بەسەر ئارەقە دەخات. سەرەتا ئازارێك لەبەر مسولڵدان پەیدا دەبێ، لە دوای (٢-٣) چرکە هەڵدەکشێ بۆ کەلەکەو پاش کەمێك وردە وردە کەمدەبێتەوە.

ماوەو قەوەتی ژانەکان پەیوەندی بە شوێنو توانای ژنەکەوە هەیە. بە شێوەیەك کە لە سەرەتادا لەوانەیە نزیکەی (٣٠) چرکە درێژە بکێشێو وردە وردە بگاتە (١) خولەكو نیو. لە تایبەتمەندیەکانی ژانەکانی منداڵبوون ڕێكوپێکی ژانەکانە. لە سەرەتادا ماوەی نێوان ژانەکان (١٥-٢٠) خولەك دەخایەنێو لەو ناوەندەدا هەست بە هیچ ئازارێك ناکرێت، بەڵام بە هاتنە پێشی قۆناغەکانی منداڵبوون ژانەکان

لەیەکتر نزیکتر دەبنەوەو لە دوای (٢-٣) سەعات ماوەی نێوان ژانەکان لە (٥) خولەك تێناپەڕێ. ژانی منداڵبوونیش لەگەڵ سەختی منداڵدانەکەدایە. ئەمەش بە دەست لەسەر سك دانان لە وەختی ژانەکاندا بەئاسانی دەردەکەوێت.

لەهەندێك جاردا ژنی سکپڕ ئازاری هاوشێوەی ژانی منداڵبوون هەست پێدەکات، بەڵام ئەو ئازارانە لەوپەڕی توندو تیژیاندا بزر دەبن. ئەو ئازارە درۆزنە بۆتە مایەی سەرلێشێوانی ژنی سکپڕو پزیشكو هەتا پشکنینو دەرخستنی ئەو ئازارانەش لە ژانەکانی منداڵبوون دژوارترو سەخت ترە. نەخۆشخانەکان بە زۆری سەرنج لە ژنانی سکپڕ دەدەن کە بەهەڵە ئازارە درۆزنە لە جیاتی ئازاری بنەڕەتی منداڵبوون دەرنەبڕنو سەردانی بەشی منداڵبوون بکەن. لەو جۆرە باسانە جاری وا هەیە ژنی سکپڕ دوبارە بۆ ماڵ گەڕاوەتەوەو جاری واش هەیە چەند هەفتەیەکی تری دەوێ تا دەگاتە ڕۆژەکانی خۆی، بەڵام لەوانەیە لە هەمان شەودا بۆ جاری دووەم بە قەولی خۆی بە ژانەکانی منداڵبوونەوە گەڕاوەتەوە بۆ نەخۆشخانە.

بە شێوەیەکی گشتی ئازارە درۆزنە پێچەوانەی ژانی منداڵبوونەو بە تێپەڕبوونی کات توندو تیژیەکەی زیاد ناکات، بەڵکو کەم دەبێتەوەو ئازارەکانی نارێکنو بە زۆری بە ڕۆیشتن سوکناییان دێت. لە کاتێکدا کە ژانی منداڵبوون بە جوڵانو ڕۆیشتن توندتر دەبێو بەهەرحاڵ لە دیاریکردنی جۆری ئازارەکە دەبێ پزیشك ئاگاداربکرێتەوەو لەکاتی گرژبوونیو ئازاری منداڵداندا ئەگەر خوێنو لینجاوێك لە داوێنەوە دەرچێت ئەوە بێگومان قۆناغە سەرەتاکانی منداڵبوون دەستی پێکردوە.

لە زۆربەی کاتدا قۆناغە بەراییەکانی منداڵبوون بەژان دەست پێدەکات، بەڵام هەندێ جاریش لەپێش دەستپێکی ژانەکە شلەیەك لەگەڵ خوێندا دەردەچێت. زالکی منداڵدان لە خولەکانی سکپڕیدا لەلایەن ڕووپۆشەخانەکانەوە داخراوە، بە دەستپێکی منداڵبوون فەڕاح دەبێو سەرەنجام لینجاوو چەند دڵۆپە خوێنێك دەردەچێت. ڕووپۆشەخانە لەگەڵ خوێندا (نیشانە)ی پێدەگوترێت بە نزیکیو بێ جیاکردنەوە ژانەکانی منداڵبوون (٢٤) سەعات لەدوای نیشانەوە دەست پێ دەکەن. هەندێك جاریش منداڵبوون لەدوای دڕانی پزدان (کیسەی ئاو) دەست پێدەکات. لەبەر ئەوە

کە هەر بە دڕانی پزدانەکە بەزۆری بۆ ماوەی (٢-٣) سەعات ژانی منداڵبوون دەست پێدەکات، دەکرێ هەربە دڕانی پزدانەکە هەواڵ بە پزیشك بدرێ، بەس لە کاتێکدا کە کیسەی ئاو لە ڕێگا یان لە دەرەوەی ماڵ دڕا واباشترە دەستبەجێ خۆت بگەیەنیتە نەخۆشخانەو لە بەرپرسانی نەخۆشخانە داوا بکەی کە دەستبەجێ بەپزیشك ڕابگەیەنن. دڕانی کیسەی ئاو ڕوداوێکی گرنگ نیە. زۆربەی خەڵك واهەست دەکەن ژنانی سکپڕ بە شەو منداڵیان دەبێ. تاقیکردنەوە دەریخستووە کە ژمارەی منداڵبووان لە ڕۆژو شەودا بە نزیکەیی وەك یەکن.

بەپێی ئامارێکی نەخۆشخانەی ئەمریکا (١٠٠٠) ژنی سکپڕ بەم شێوەی خوارەوە لە سەعاتی جیاوازدا منداڵیان بووە.

دەستپێکی ژان	کۆتایی ژان و منداڵبوون
٢٧٤ کەس سەعات (٦)ی دوای نیوەڕۆ	٢٢٩ کەس نیوەی شەو
٣٠٦ کەس نیوەی شەو	٢٧٨ کەس (٦)ی بەیانی
١٨٢ کەس نیوەڕۆیان	٢٦٧ کەس نیوە ڕۆیان
٢٣٥ کەس (٦)ی بەیانی	٢٢٦ کەس (٦)ی دوای نیوەڕۆ

تەڕەشۆی خوێناوی و نیشانەکانی

لەپێش دەستپێکی ژانەکانی منداڵبوون و لەهەمان کاتیشدا هەندێك لەژنان تەڕەشۆیەکی خەست لە خوێنی پیس، یان هەندێك خاڵ پەڵە دەبینن کە (نیشانە)ی پێ دەگوترێت. هۆی دیتنی نیشانە ئەوەیە کە زالکی منداڵدان لە وەختی سکپڕیدا بەهۆی ماددەیەکی خەست و لینج (موکۆس) دادەخرێت؛ بەڵام لە کاتە سەرەتاکانی منداڵبوون و گرژبوونی منداڵدان، ئەو ماددەیە شل دەبێتەوەو لەگەڵ هەندێك خوێندا دێتەدەرێ.

دڕانـی کیسـەی ئـاو

هەندێك جار لـە پـێش دەسـتپێکی ژانـەکانی منـداڵبوون کیسـە ئاوێـك، کـە مەلۆتکە لەناویدا ئارام دەگرێو مەلە دەکات لەناکاو دەدڕێو لینجـاوێکی زۆر بـە بۆڕی داوێندا دێتە دەرێ. ئەگەر ئەو کونەی، کە لە کیسـە ئاوەکـەدا پەیـدا دەبـێ، گەورەبێو بڕی ئاوی دەرچوو زۆربێ، ئەوە دۆزینەوەی ئاسانە، بەڵام لە کاتێکدا کـە کونەکە بچوك بێو لینجاوەکە تك تك بێتە دەر ئاشکراکردنی ئەستەمترە. زۆربـەی دایکان بە خەیاڵی ئەوە، کە تەڕەشۆی ژنانەیان زیادی کردووە گوێی پێ نادەنو ئـەو گوێ پێنەدانەش زیانیان پێدەگەیەنێ.

لەبەرئەوە ئەو دایکانەی کە لە مـانگی کۆتـایی سـکپڕیاندا تەڕەشـۆیەکی زۆرو ئاوەکیان هەیە، دەبێ خۆیان پیشانی پزیشك بدەن تاهەرچی زووە هۆی نەخۆشـیەکە ئاشکرابێو چارەسەر وەربگرێ.

فاکتەری زۆر دەبنە مایەی ئەوە کە کیسەی ئاو هەر لـەخۆوە بـدڕێ، بـەڵام هـۆ سەرەکیەکەی تەنك بوونی پەردەی وێڵداشەکە لەئەنجامی جووڵەیەکی تونـدی وەکـو هەستانی لەناکاو، یان بـازدانو ڕاکـردنو هەڵگـەڕان بـە قاڵدرمـەو دیـواردا، یـان هەڵگرتنی شتی قورسو لەوانەشە بە چالاکی جنسیش بدڕێ. لە هەندێك جاردا کـە کۆرپەلە لەناو سکدا بەبارێ پانییە، یان لاربۆتەوە لەوانەیە لە ئەنجامی جووڵەیـەکی لەناکاو، کیسەی ئاو لەخۆوە بدڕێو بڕێکی زۆریش لەئاو بێتەدەرێ.

فریاکـەوتنـی پێویست لە کاتی دڕانی کیسـەی ئـاودا

ئەگەر لە هەفتەکانی کۆتایی سکپڕیدا کیسەی ئاوەکەت لە ماڵـەوە دڕابـێ، لـە پێش هەواڵدان بە پزیشكو چوونت بۆ نەخۆشخانە هەوڵ بدە کـە لـە ماڵـەوە پـشوو بدەیو لە هەستانو دانیشتنی زۆرو هەڵگرتنی شتی قورس خۆت بپـارێزیو پاشـان لە هاوسەری خۆت، یان یەکێك لە نزیکانی خۆت داوابکە، کە ئەو حاڵە بە پزیـشك ڕابگەیەنێ... هیچ کات لەدوای دەرکەوتنی ئازار لە دوای دڕانی کیسەی ئاو خـاوە

خاوەنەکەی‌و لە کاتێکدا کە دەستت بە پزیشك ڕاناگات دەستبەجێ‌بە هۆی تاکسی‌و سەیارە خۆت بگەیەنە نەخۆشخانە بەتایبەتی ئەگەر لە مانگ‌و ڕۆژی منداڵبوونەکەت دابێ.

مەترسیەکانی دڕانی کیسەی ئاو

ئەو مەترسیانەی کە هەڕەشە لەگیانی دایك‌و منداڵەکە دەکات، هەوکردنی پەردەی وێڵداشە لەدوای دڕانی کیسەی ئاو. ئەو هەوکردنە هەم بۆ دایك‌و هەم بۆ مەلۆتکەش زیانی هەیە. کاتێ کە هەوکردن پەیدا دەبێ‌و ماوەیەك بەسەر دڕانی کیسەی ئاودا تێپەڕیوە ئەوە میکرۆبی جۆراو جۆر بەهۆی بەرکەوتن، یان جلوبەرگەوە، یان چالاکی جنسییەوە لە ڕێگەی داوێنەوە پێهەڵاچوون‌و بۆتە مایەی هەوکردنی پەردەکانی وێڵداش.

زۆربەی کات وا دێتە بەرچاو کە ژانەکانی منداڵبوون بە گشتی چەند سەعاتێك لە دوای دڕانی کیسەی ئاو ڕوو بدەن، بەڵام لە زۆر شوێن بینراوە کە لەدوای دڕانی کیسەی ئاو هەست بە ئازار نەکراوە. لەو وەختەدا بە تایبەتی لە دوای تێپەڕبوونی (٨) کاتژمێر بەسەر منداڵبووەکەدا ژانەکان سەر هەڵدەدەن، چونکە بەوکارە بەرگری لە هەوکردن دەکات. دیارە ئەوکارە لە هەلومەرجێکدا دەکرێ، کە مەلۆتکە لەناو منداڵدانـدا کامڵ‌و پێگەیشتوو بێ‌و هەروەها تاقیکردنەوەی ناو زگیش لە منداڵدانەوە پیشانی دەدا، کە زاڵکی منداڵدان نەرمەو تاڕادەیەك کراوەتەوە.

ئەگەرکاتی منداڵبوون نزیك نەبوو بێ‌و زاڵکی منداڵدان لە پشکنینی ناو زگدا ڕەق‌و داخراو بێ، ئەوە ژانەکان بەڵگەنین لەسەر منداڵبوون. ئەگەر ئاوە لەبەرڕۆیشتووەکەش زۆر نەبوو دەتوانرێ دایکەکە لەماڵەوە چاودێری بکرێ‌و پشوو بدات‌و لە هەڵگرتنی شتی قورس خۆی بپارێزێ‌و پلەی گەرمی ڕۆژانەی خۆی بە ڕێك‌وپێکی بگرێ‌و لەگەڵ هەستکردنی بە تا ئەوە هەواڵ بە پزیشکی خۆی بدات.

پزیشکەکان لەکاتی پشوودانی دایك لە ماڵەوە، یان لە نەخۆشخانە لەکاتێکدا کە کیسەی ئاوەکە دڕاوە، یەك ڕا نین. بەڵام بە زۆری لەسەر ئەو ڕایەن کە دایك

ئەگەر نەتوانێ خەرجی نەخۆشیەکەی دابین بکات با لە نەخۆشخانە بخەوێ تا لەژێر چاودێری وردی پزیشك دابێ. کۆمەڵێکی تر لە پزیشکان بۆ داکۆکی کردن لە هەوکردن سود لە دەرمانی ئەنتی بایەتیك (دژە بەکتریا) وەکو پەنسیلین و...هتد تا وەختێك وەردەگرن تا دایکەکە منداڵەکە دادەنێ.

بەڵام دەبێ لێرەدا مەترسییەك کە هەڕەشە لە گیانی کۆرپەلە دەکات بخرێتە ژێرباری سەرنجەوە. لە گەورەترین مەترسیەکانی کۆرپەلە دڕانی کیسەی ئاوو پچڕانی ناوکە پەتکەو گیرخواردنیەتی لە کونێکەوە کە لە کیسەی ئاودا دروست بووە.

ناوکە پەتك کە دەمارە خوێنی زۆری تێدایە، هێڵی پەیوەندی نێوان سوڕی خوێنی دایكو مەلۆتکەیە، لەبەرئەوە کاتێ کە دەپچڕێت ئەگەر لەژێر گوشاردابێ لەوانەیە سوڕی خوێنی مەلۆتکە بپچڕێو لە پێش بوونیدا لەبار بچێت. بۆ داکۆکیکردن لە پچڕانی ناوکەپەتك لە کاتێکدا کە کیسەی ئاو دەدڕێ، لە پێش ئاگادارکردنەوەی پزیشك هەوڵ بدە لەماڵەوە پشوو بدەیتو لە هەستانو دانیشتنی زۆر دوورکەویەوەو هەتا دەتوانی شتی قورس لەماڵەوە هەڵنەگریت. ئەگەر ناوکە پەتکەکە لەمەوبەر پچڕابێو هێشتا نزیە نزپ بکات هۆیەکەی ئەوەیە کە خوێن لە ناویدا هاتوچۆ دەکات. لەوکاتەدا بۆ بەرگری لەهەر کارەساتێکی خراپو بۆ ئەوەی کە گوشار نەخرێتە سەر ناوکەپەتك، لە پێشئەوەی کە خۆت بگەیەنیتە نەخۆشخانە هەوڵ بدە لەسەر شێوەی کڕنوش بردن بالیفێك بخەیتە بەرسنگتو خۆت بچەمێنەوە.

ئەو خاڵانەی کە دەبێ لەکاتی دڕانی کیسەی ئاودا و لەپێش سەردانی پزیشك ڕەچاوبکرێن.

١- لە هەستانو دانیشتنی لەناکاوو هەڵگەڕان بە قاڵدرمەداو هەڵگرتنی قورسایی هەتا دەتوانیت دوورکەرەوە.

٢- لە حەمام کردن لە حەوزو هەتا چالاکی جسنیش پارێز بکە.

٣- پلەی گەرمی خۆت ڕۆژانە بنوسەو لەکاتی بەرزبوونەوەی تا دەتوانی خۆت پیشانی پزیشك بدە.

٤- لەکاتی دیتنی پەڵە، یان کە هەستت کرد جووڵەی مەلۆتکە ڕاوەستاوە، پزیشکی لێ ئاگادارکەرەوە.

ئەو منداڵانەی کە درەنگتر لە کاتی خۆیان لەدایك دەبن

بەم شێوەیەی کە لەمەوبەریش باسمان کرد گومانی دەستپێکی ژانی منداڵبوون لە سەروحەدی خۆیدا زۆر لاوازەو سکپڕی بە زۆری دوو هەفتە لەدوای بەرواری دیاریکراو کۆتایی دێت. ئەو دوو هەفتەیە هاوکات دەبێ لەگەڵ نیگەرانیو ئاستەنگو بە تایبەتی پرسیاری هەرزەکارو دۆستانو خزمان کە دەیانەوێ لە بەرواری منداڵبوون بزانن. سەرەنجام ژمارەیەك لە ژنانی سکپڕ بێحەوسەلە دەردەچنو حەز دەکەن هەرچی زووە منداڵیان ببێ. بەداخەوە پێشخستنی نەشتەرگەری منداڵبوون بە زۆری بە سودی دایكو منداڵەکە نیە. وابلوە بەڵگەی دواکەوتنی بەرواری منداڵبوون دەگەڕێتەوە بۆ هەڵەی ژماردنی ڕۆژەکانی پیتاندنی تۆوەکە.

دیارە لە هەندێ کاتدا پزیشك بەڕەچاو کردنی هەموو بوارەکان ڕادەسپێرێت کە نەشتەرگەری منداڵبوون دوابخرێت. ڕێگەیەکی سادەو خۆماڵی بەکارهێنانی ڕۆن گەرچەکە کە بەم شێوەیەی خوارەوە ئامادە دەکرێت.

دیوی ناوەوەی پەرداخێك بەئاوی پرتەقاڵ یان ئاوی لیمۆ تەربکە، پاشان چەند کەوچکێکی تر ئاوی پرتەقاڵ بکەرەناو پەرداخەکەو لەدوای ئەمە ڕۆن گەرچەکەکە دەپەرداخەکە بکە پاشان دوبارە چەند کەوچکێکی تر ئاوی پرتەقاڵ بەسەر ڕۆنەکەدا زیادبکە ئینجا لەدوای ئامادەکردن، ڕۆن گەرچەکەکە بە لەتکە سەهۆڵێکەوە لەناو زارتدا ڕابگرە. ئەو کردارە هەستی چێژ بەشێوەی کاتی لەناو دەبات. بە سەهۆڵەکە ڕۆن گەرچەکەکە بخۆ. بەم شێوەیە گەرچەکەکە تامەکەی وون دەکات. هەرچەندە شێوازی دواخستنی منداڵبوون بێ زیانە، بەڵام نابێ هەرگیز بەبێ ڕێنمایی پزیشك ئەنجام بدرێ. ئەگەر ڕۆن گەرچەکەکە کاریگەر نەبوو پەنا بۆ ڕێگەی تر دەبرێت وەك: دەرزی بیتویترین بە ڕێژەیەکی زۆرکەم، یان داماڵینو مشتومالکردنی کونەلووتو دڕاندنی بە ئەنقەستی کیسەی ئاو، کە پێویستی بە زیاتر لە چەند

خولەکێك بێ هۆشی هەیەو لەدوای دڕانی کیسەی ئاو هەمیشە منداڵبوون نزیکەی (٢-٣) کاتژمێر دەست پێدەکات، بەڵام تەنها پزیشکەکەی خۆتە کە دەتوانێ دیاریکردنی تەواوی نەشتەرگەریەکە مسۆگەر بکات. لەزۆر شوێن دیسان بینیومانە کە زۆر لە دایکان لە دوو هەفتەی کۆتایی سکپڕیەکەیاندا دەکەونە سەر ئاوو ئاگرو لە چاوەڕوانی بوونی کۆرپەلەکەیاندا شەوو ڕۆژ دەخەنە سەریەكو ڕۆژان دەژمێرن، چونکە بەکەمی واڕێ دەکەوێ کە دایکان لەهەمان ڕۆژی دیاریکراویاندا منداڵیان ببێ، لەبەرئەوە ئەگەر بەرواری ڕاستی دوایین خوێن دیتنیان لەیاد مابێ بە زۆری دەبێ دوو هەفتە لە پێش، یان لەدوای ئەمە چاوەڕوانی منداڵبوونەکەیان بکەن.

ئەو دایکانەی بۆجاری یەکەم دووگیان بوونو زیاتر لە یەك هەفتە لە مۆڵەتی منداڵبوونەکەیان تێپەڕیوە، بەڵام هێشتا منداڵیان نەبووە نابێ دڵتەنگ بن، چونکە مادام مەلۆتکەکە زۆر گەورە نەبووەو دەنگی دڵی ئاساییەو حاڵی باشە، با تا ماوەی هەفتەیەکی تریش دان بەخۆیان دا بگرن، بەڵام هەرکاتێ لەدوای تەواوبوونی ئەو مۆڵەتە منداڵەکە نەبوو دەبێ پزیشکی چارەسەر بڕیاری پێویست لەسەر ژانی دەستکرد بدات.

هۆی ئەو دەست پێشخەریە ئەوەیە، کە تەنی وێڵداش بەهۆی زۆر مانەوەی ئاوسیەکە، کە خۆراکی مەلۆتکەکەی لەئەستۆ دایە، چرچ دەبێو توانای ئەنجامدانی کاری خۆی نامێنێو سەرەنجام مەلۆتکە لەوانەیە بەهۆی تێکچوونی باری خۆراكو کەمی ئۆکسجینەوە لە پێش بوونیدا بخنکێو بمرێ.

هەموو مەلۆتکەکان بەهۆی درەنگ هاتنەسەردنیایان لەناو ناچن، بەڵام زۆربەیان ئۆکسجینێکی کەم لە ڕێگەی وێڵداشەوە وەردەگرن ئەوانە لەدوای بوونیشیان لەوانەیە تووشی ئاستەنگەکانی هەناسەدان ببنەوە.

مەلۆتکە تاخیر بووەکان، کە دێنە سەر دنیاش کێشەکەیان لە ڕادەی ئاسایی زیاترەو نینۆكو مووی سەریان درێژترەو سەرەڕای ئەوەش پێستی لە شیان بەهۆی زۆر مانەوە چرچو لۆچی تێدەکەوێ. ئەگەر کیسەی ئاو کە مەلۆتکەی لەناو دایە لەخۆوە بدڕێ، ئاوێك کە دێتەدەر بەزۆری زەردەو هەندێك جاریش لەگەڵ پاشەڕۆی

ڕەشی مەلۆتکەکە تێکەڵ دەبێ. ئەو دیاردەیە پێش بینییەکی ناخۆش بۆحاڵی مەلۆتکەکە تۆمار دەکات، چونکە ئالودەبوونی ئاوی ناو وێڵداش بەڵگەیە لەسەر ئاستەنگەکانی هەناسەدانو کەمی ئۆکسجینی گەیشتو بۆ خانەکانی لەشو ئەگەر ڕەحمی خوا نەبێ لەوانەیە مەلۆتکەکە لەپێش بوونیدا بخنکێ.

چوونــە نــاو نەخۆشـخانــە

ژمارەیەکی زۆر لەژنان لەوانەی کە لەکاتی خۆیدا نەگەیشتوونەتە نەخۆشخانەو منداڵیان دەبێ ترسێکی زۆر دایان دەگرێ، ئەو ترسەش لەڕاپۆرتی ڕۆژنامەکانەوە سەرچاوە دەگرێ کە بە خراپ باس لە منداڵی ناو تاکسیو بەردەمی نەخۆشخانەکان دەکەن. ئەو ڕوداوانە ڕاستن، بەڵام دەبێ ئەوە بزانین کە کەمتر ڕوو دەدەن، بەڵام ئەگەر لەساتە وەختی منداڵبوونەکەشدا بەپزیشك ڕابگەیەندرێ ئەوە پەلەکردنی زۆری ناوێ بۆ نەخۆشخانە، چونکە پزیشك تەنها لەسەر بۆچوونی خۆت هەواڵ بە نەخۆشخانە ڕادەگەیەنێو هەموو شتێك بۆهاتنت ئامادەکراو دەبێ.

لەم دواییانەدا خۆشبەختانە لە ولآتی ئێمە، ژمارەی ئەو دایکانەی کە بۆ منداڵبوون ڕوو لە نەخۆشخانەکان، یان زایەنگاکان دەکەن ڕوو لە زیادبوونەو لەسەر ئەو بنەمایەش نیشانە سەختەکانو هەوکردن لەدوای منداڵبوون ڕێژەی کەمبۆتەوە.

بۆ ژمارەیەکی زۆر لە ژنانی هەزرەکار چوون بۆ بەشی منداڵبوون ئەزموونێکی نوێیە بۆیە یەکەمین کاردانەوەیان هەستکردنە بە غوربەتو تەنیایی. پەرستاران لەناو ئەو بەرگە سپییەی خۆیانو بەو بێدەنگیو مۆنییەی خۆیانەوە لەوانەیە ئەو هەستەلای تۆ دروست بکات، کە حاڵەتێکی نائاساییو نامۆت بەسەردا هاتووە ئەویش ئەوەیە کە تۆش وەك هەزاران ژنی تر منداڵێکت دەبێ.

بەڵام هەمان پەرستاران، کە بەڕای تۆ مۆنن‌و، جددین لە کارەکەیان، بەڵام میهرەبانو بەبەزەین کە لەگەڵ هەموو ژنێکی سکپڕ، یان نەخۆشدا سەرنجێکی تایبەت دەردەبڕنو لەکاتێکدا کە بچوکترین بارێکی نائاساییان لەتۆدا هەست پێکرد زەویو ئاسمانیان لێ دێتەوەیەکو بەدوای چارەسەرەکەیدا دەگەڕێن تادەیدۆزنەوە.

تۆکمەبوونی نەخۆشخانە، یان زایەنگا بەهەموو کەلوپەلی پێویست بۆ منداڵبوونو بوونی مامانی پسپۆڕو بەئەزمونو بەسەر ڕاگەیەشتنی پزیشکی چارەسەر لە ساتەوەختی خۆیداو بێهۆشکەری لێزانو پێشبینی لە هەر ڕوداوو مەترسییەك، ئەوە دڵەڕاوکەو دوو دڵی لەسەر دایکەکە دوور دەخاتەوەو بە دڵێکی ئاسودەترەوە دەچێتە ژێر باری منداڵبوونەوە.

قۆناغە سەرەتاکانی ئامادەکردنی ژنی سکپڕ بۆ منداڵبوون

لەدوای ئەوە کە لە نەخۆشخانە پشکنینی بۆکرا ئەوە قۆناغی یەکەمی منداڵبوون دەستی پێکردووە. پەرستار نەخۆش وەکو یاسای نەخۆشخانە ڕێنمایی پزیشك ئامادە دەکات. سەرەتا پەرستار هاوکاری نەخۆشەکە دەکات لە پۆشینی بەرگو کراسی تایبەت بە نەخۆشخانەو لەسەر قەرەوێڵە دەیخەوێنێتو لەهەندێ کاتدا پزیشك فەرمان بە خاوێنکردنەوەو داماڵین دەکات. بەگشتی یەکێك لە قۆناغەکانی ئامادەکردنی نەخۆش تراشینی ناوچەی ئێسقانی ژێرسنگە. پاشان پاڵەپەستۆی خوێن دەگیرێت. سەرما هەڵگرتوویی، یان ئاوسانی سێپەلاكو هەوکردنی سییەکان لە ڕۆژەکانی کۆتایی سکپڕیدا بەهەند هەڵدەگیرێت تاجۆری بێهۆشکەریەکەی دیاری بکرێت. پشکنینی سکیش وەکو باسەکانی لەمەوبەر ئەنجام دەدرێ پاشان نەخۆش بۆ پشکنینی ناوەوە ئامادە دەکرێ.

ئەو پشکنینە هەندێك جار بەهاتنە پێشی قۆناغەکانی منداڵبوون دوبارە ئەنجام دەدرێتەوە. لە کاتێکدا کە لە نەخۆشخانە دەوڵەتیەکان منداڵت دەبێ، لەبەر دەستەبەرکردنی هەندێك زانیاری دەکەویە ژێر پرسیاری پزیشکە ئەزمونیەکان کە سەرقاڵی خولی فێربوونو(أنترن)یان پێدەڵێن وەك: چەند زگو زات کردووە؟ کەی ئازارت پەیدا بوو...هتد.

دایکی ئازیز...

کاتێ لە ژووری منداڵبوونیت، جگە لەڕێنماییەکانی پزیشك، یان مامانی بەرپرس هیچ کارێك لەخۆتەوە ئەنجام نادەی، کاتێ کە خزمو دۆستانیشت بۆ

چاوپێکەوتنی تۆدێن لەکاتێکدا کە زۆر ناڕەحەتیت مەهێڵە زۆرلات بێننەوە، چونکە لەوکاتەدا لە هەموو شتێك زیاتر پێویستت بە بێدەنگیو ئارامی دەوروبەر هەیە... هیچ کات لەوەی کە پزیشکی چارەسەری خۆت هاتوچۆی دۆستانو خزمانت لە ژووری چاوەڕوانی منداڵبوون لێ قەدەغە دەکات، یان بۆت دیاری دەکات ناڕەحەت نەبیت، لەبەرئەوە ئەو کەسانەی کە بۆ دیتنی تۆ دێن لەوانەیە میکرۆبی جۆراوجۆر لە دەرەوە ببێتە ژوورەوەو ئەوەش ببێتە مایەی گواستنەوەی میکرۆبی هەوکردن، لەبەرئەوە ئەو دیاریکردنە هەمووی بە قازانجی تۆیە.

بۆئەوەی کە دیاریێت چ وەختێ منداڵت دەبێ، یان ئاخۆ شێوازی منداڵبوونەکەت چۆنە؟ لەوانەیە چەندان جار لە ڕێگەی کۆمەوە، یان لەناوەوەی داوێنەوە بپشکندرێی. لە پێش ئەوکارەدا بە فلچەیەکی تایبەت دەوروبەری زێو داوێنی بە گیراوەی دژە هەوکردن پاك دەکرێتەوە تا هەوکردنەکە لەدەرەوەڕا نێتە ژوورو پاشان پزیشکی چارەسەر بەهۆی دەستکێشەوە تۆ دەپشکنێ. لەیادت نەچێت لەهەر کاتێکدا کە پشکنینت بۆ دەکرێ، بۆئەوەی کە ئازارو ئاستەنگت بۆ دروست نەبێت هەتا دەتوانیت خۆت شلو هێورکەرەوەو هەندێك جار هەتا واش پێویست دەکات کە لەکاتی ئازارەکە دیسان تاقیکردنەوەت بۆ بکرێتەوە. لەبەرئەوە خۆت مەخەرە ئاستەنگەوە، یان بەبێ هۆ دادو فیغانو هاوار مەکە. لە سەروبەندی منداڵبووندا ئاگادار بە دەنگی ترپەی دڵی کۆرپەکەت بەهۆی ئامێری تایبەتەوە کۆنترۆڵ دەکرێت. ئەگەر ترپەکانی لێدانی دڵی مەلۆتکە بەهەر هۆیەك کە لەمەودوا باسی دەکەین سست، یان ناڕێك بوو، لەوانەیە بۆ داکۆکی لەهەر جۆرە گومانێکی مەترسیدار، ئۆکسجین لە ڕێگەی بۆڕیەوە بەناو لوتدا بەڕێ بکەن. لەوکارە هەرگیز نەتۆقی، لەبەرئەوە ئۆکسجین لەڕێگەی خوێنی دایکەوە دەچێتە ناولەشی مەلۆتکەو قەرەبووی کەمی ئۆکسجین کە هۆکاری ناڕێکیو سستی لێدانەکانی دڵی کۆرپەلەیە دەکرێتەوە. ئەوە ئەو کاتەیە کە دەبێ منداڵبوون هەرچی زووە بەڕێگەی نەشتەرگەری قەیسەری (سزارین)و یان مەقاشی (فرسپس)ەوە ئەنجام بدرێ.

لەکاتی خواردن، یان خواردنەوەکاندا هەتا دەتوانیت هەوڵ بدە، کە گەدەی خۆت تاپێش منداڵبوونت بەخاڵی بهێڵیتەوەو جگە لە ڕێنمایی پزیشك لە خواردنی هەرجۆرە خۆراكو خواردنەوەیەك دووركەرەوە، چونکە هەندێك جار کە بارێکی ناسروشتی دێتە پێش بێهۆشکەرێکت دەدەنێو لەوکاتەدا گەر خواردنت خواردبێ لەوانەیە بڕشێیتەوەو خوانەخواستە دیاردەی مەترسیدارو ترسناك ڕوو بدات.

یەکەمین قۆناغی منداڵبوون

بوونی منداڵ بەچەند قۆناغێکی جیاجیادا تێدەپەڕێ. هەر بە هاتنی ئەو زیندە ڕوحە بۆ سەر دنیا، وێڵداشەکە دەتەقێو ڕووپۆشی وێڵداشو شلەمەنیەکانیش کۆتاییان دێ، پاشان منداڵدان وردە وردە دەگەڕێتەوە باری ئاسایی خۆی.

لە قۆناغی یەکەمدا سەری منداڵەکە دەکەوێتە ناو بۆڕیەکی باریك کە بەگشتی خوێنی مانگانەی پێدا دەڕوات چونکە منداڵەکە بەناو هەمان بۆڕیدا دەڕوات بۆیە دەبێ زالکی منداڵدان بکشێت. ئەو ماوەیە بە یەکەمین قۆناغی منداڵبوون ناو دەبرێت. منداڵدان لەبەر زەبری منداڵەکە لەحاڵی کشاندایەو گوشاری خستۆتە سەر کیسەی ئاوو شۆڕبۆتەوە بەم شێوەیە ڕێگە لەبەردەم خۆیدا دەکاتەوە.

دۆخی زالکی منداڵدان لە پێش دەستپێکی ژانەکانی منداڵبوون، کە هێشتا کیسەی ئاو وەك خۆیەتی

دەستپێکی قۆناغی ژانە بەربلاوو بێهێزەکان ماوەی (١٥ تا ٢٠) خولەك دەخایەنێت، بەڵام وردە وردە ژانەکان توند تر دەبن و لەدوای (٢تا ٣) کاتژمێر ماوەی ژانەکان (٤ تا ٥) خولەك کورت دەبنەوە. لە نێوان ژانەکادا نەخۆش تەواو ئاسودەیە. لەکاتی ژانە سەخت و بە ئازارەکاندا پزیشك جۆرە دەرمانێکی ئازار بڕ دیاری دەکات (لە بەشەکانی لەمەوداوا زیاتر ڕوونی دەکەینەوە). دەکرێ لە نێوان ژانەکاندا پشوو بدەیت، بەڵام هەرگیز لەکاتی ژانەکاندا بە مەبەستی دەرکردنی منداڵەکە خۆت وێك نێنیتەوەو گوشار بۆخۆت نێنی، چونکە لەو قۆناغەدا ئەوکارە بێسودەو تەنها دەبێتە مایەی بێهێزی و ماندووبوونی خۆت. لەدوا قۆناغی کشاندا کیسەی ئاوەکە دەتەقێ و نەخۆش هەست بە دەرچوونی ئاوێك دەکات.

قۆناغی یەکەمی منداڵبوون چەند دەخایەنێ؟

قۆناغی یەکەمی منداڵبوون هەندێك جار بەهۆی بەهێزی ژانەکان و فراوان بوونی خێرای زالکی منداڵدان زۆر زوو دێتە پێش و لەچەند سەعاتێك تێناپەڕێ، بەڵام هەندێك جار بە پێچەوانەوە زۆر دەخایەنێ. بە گشتی ماوەی قۆناغی یەکەمی سکپڕی، بەگوێرەی کەسەکەو ژمارەو جۆری منداڵبوونەکانی لەمەوبەری و گەورەیی و بچوکی قاڵچەکان و زیادو کەمی کێشی منداڵەکەو توندی و بەهێزی ماوەی نێوان ژانەکان جیاوازی هەیە.

لەلای ئەو ژنانەی کە بۆ جاری یەکەم سکپڕ دەبن، ماوەی قۆناغی یەکەمی منداڵبوون لە دەستپێکردنی ژانەکانەوە تا کرانەوەی تەواوی زالکی منداڵدان بە شێوەی مام ناوەندی (٦ تا١٢) کاتژمێر دەبێ، بەڵام ئەگەر منداڵەکە زۆر گەورە بووو قاڵچەکانی دایکیشی تەنگ بن، یان کە حاڵی منداڵەکە نائاسایی بێ، ئەوە ئەو ماوەیە لەوانەیە زۆر بخایەنێ و بگاتە (٢٤ یان ٤٨) کاتژمێر. ئەو دایکانەی کە لەمەوبەر چەند جار منداڵیان بووە، قۆناغی یەکەمی منداڵبوونیان کورتەو بەشێوەی مام ناوەندی لە (١ تا ٦) کاتژمێر زیاتر ناخایەنێ.

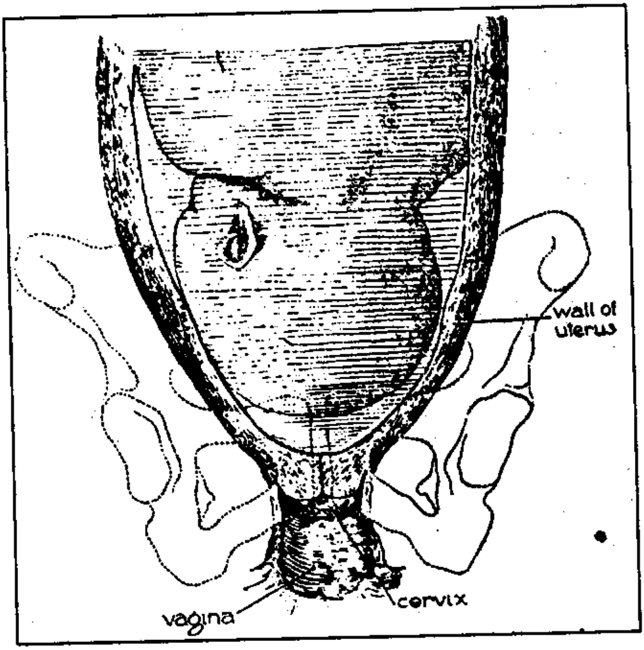
هەندێك جار کە قۆناغی یەکەمی منداڵبوون بەهۆی درەنگ کرانەوەی زالکی منداڵدان درێژە دەکێشێ، ئەگەر کیسەی ئاو بەئەنقەست بدڕێنرێ، ژانەکە توندتر دەبێ‌و منداڵبوون بەخێرایی ئەنجام دەدرێ. دڕانی کیسەی ئاو بۆ دایکەکە مەترسیەکی نیەو هیچ جۆرە ئازارێك پەیدا ناکات بەڵکو باشیەکەی ئەوەیە کە سەری منداڵەکە لەدوای دڕانی کیسەی ئاو گوشاری خستۆتە سەر زالکی منداڵدان‌و زووتر دەیکاتەوە. هەندێك لەدایکان لە ترسی ئەوەی کە دڕانی کیسەی ئاوو دیتنی ئەو ئاوە زۆرە لەوانەیە ببێتە مایەی ساردبوونەوەی ژانەکانیان، تۆقیون. ئەوەش پەیوەندی بە چەندایەتی ئاوەکەوە هەیە، چونکە ئەوە بنەمایەکە هەمان بڕی ئاوی بەفیڕۆ چوو دوبارە دروست دەبێتەوە. لەبەرئەوە منداڵبوونەی کە لەکۆندا پێیان گوتووە ژانی سارد ڕاست نیە.

لەدەستپێکی قۆناغی یەکەمی منداڵبوون کە منداڵدان هێشتابە تەواوی نەکراوەتەوە هەرجۆرە گوشارو زۆرلێکردنێك لەلایەن دایکەوە نەك تەنها زالکی منداڵدانەکە ناکاتەوە بەڵکو بەپێچەوانەوە هەندێك جار دەشبێتە مایەی ئاوسانی سەخت‌و سەرەنجام دەبێتە بەربەست لەبەردەم پێشڕەوی منداڵبوونەکە. هەروەك گوتمان دەبێ لە یادمان بێ، کە هەرکاتێ لە نەخۆشخانە منداڵبوونەکەتان بە شێوەی خەواندن دەبێ، تا کاتێ پزیشك، یان مامانی تایبەت ڕێنماییت نەکات خۆت دوورخەرەوە لە زۆر لە خۆکردن‌و گوشاری بێهودە.

قۆناغی دووەمی منداڵبوون

دووەمین قۆناغی ژانەکان کاتێ دەست پێدەکات، کە زالکی منداڵدان بە تەواوی کراوەتەوە (١٠ سانتی مەتر لە تیرەکەی خۆی گەورەتر بووە)و بە لە دایکبوونی منداڵەکە ئەو قۆناغەش کۆتایی دێ.

ئەو قۆناغە کورتترە لە قۆناغی یەکەم‌و لە سەرەتای سکپڕیدا بە نیو سەعات ئەنجام دەدرێ، لەگەڵ ئەوەدا کە قۆناغەکانی تر بە (١) سەعات‌و نیو ئەنجام دەدرێن.



دەستپێکی کرانەوەی زالکی منداڵدان کە هێشتا کیسەی ئاو نەتەقیوە

هەندێك جار لەگەڵ هەر ژانێکدا بێهۆشکەرێکی دەدرێتێ. لەو قۆناغەدا منداڵبوون بە هاوکاری ماسولکەکانی سكو پەراسوەکانو هەناسەدانەوە ئەنجام دەدرێو لەوساتەشدا بەگشتی پزیشك داوا لە نەخۆش دەکات، کە سود لە گوشاری ماسولکەکان وەرگرێت لەکاتی ژانەکانداو هاوکاری دەرپەڕاندنی منداڵەکە بکات. مەسەلەیەکی ترکە لەوقۆناغەدا پزیشك داوا لە دایکان دەکات ئەوەیە کە هەناسەی قوڵ هەڵبکێشێو ڕێك وەکو ئەوەی کە پیسایی بکات قەوەت بداتە خۆی تا تین بۆ ناوچەی کۆمو ژێرەوەی خۆی بێنێو بەم شێوەیەو بە هاوکاری گرژبوونی ماسولکەکانی سك، سەرو بەشەکانی تری لەشی مەلۆتکە زووترو ئاسودەتر پاڵ بنێ بۆ دەرەوەو منداڵبوون خێراتر ئەنجام بدرێت.

لە هەموو ساتەوەختەکانی سەرەوەدا یەك خاڵ هەیە، کە دەبێ هەمیشە لەیادمان بێ ئەویش ئەوەیە، کە هیچ کات لەکاتی ژاندا نابێ لەلایەن مامان، یان هاوکارەوە زۆریی لە دایکەکە بکرێ، چونکە ئەو جۆرە هەوڵە بێهودەیەو زیاتر نارەحەتو ماندووی دەکات. لە دەرفەتی قۆناغی دووەمی منداڵبووندا، چونکە ژانەکان گوڕوتینێکی زیاتر پەیدا دەکەنو لەلایەکی تریشەوە خێراتر بەدوای یەکدا دێنو ماوەی نێوانیان کەمتر دەبێتەوە لەبەرئەوە مامانی بەپرس، یان پزیشکەکەت، دەنگی دڵی مەلۆتکە بە ڕێكو پێکی کۆنتڕۆڵ دەکاتو لە کاتێکدا کە دەنگی دڵی نارێك بوو لەوانەیە ئۆکسجینی بداتێو لەکاتی بوونیشدا هەنگاوی خێراتر بنێ.

لە منداڵبوونە بەژانەکاندا بۆئەوەی کە ئەو قۆناغە زووتر تێپەڕێو کورتکرێتەوە سود لە بەنجی گشتی، یان هەڵمژینی غازە ئازار برەکان بۆلابردنی ئازاری ژانەکان وەردەگیرێت. لەزگو زای یەکەمدا بۆڕی منداڵبوون تەنگەو ماسولکەکانی دەوروبەری ڕەقو سەختن، زۆربەی کات سەری مەلۆتکە گیردەخواو دەئاڵقێ، سەرەنجام قۆناغی دوومی منداڵبوون زۆر دەخایەنێ، لەبەرئەوە بۆ ئەوەی کە گوشاری زۆر نەخرێتە سەر سەری مەلۆتکە، بەهۆی سرکەرێکی شوێنیی (بەنجی ناوچەی زێ) یان بێهۆشکەری گشتی، بۆڕی منداڵبوون بەمەقەست دەبڕن تا شوێنەکەی فراوان تربێو سەرەکەی بەئارامی بێتەدەر. ئەو کردارە بە زاراوەی زانستی ئیپی زیۆتۆمی Episiotomy پێدەڵێنو بۆ ئەوەی، کە بۆڕی منداڵبوونەکەش بگەڕێتەوە سەر دۆخی یەکەم جاری، شوێنە براوەکە بە ئامێری (کاتکوت) دەدروێتەوە کە جۆرە بەنێکە دەتوانێ لە دوای درونەوەشی ببێتەوە بە گۆشت. دیارە ئەگەر هەڵدرینو درونەوە بەهاوکاری بێهۆشکەری گشتی یان سرکەری شوێنیی ئەنجام بدرێ بێئازارو ئاسودەیە، بەڵام بەداخەوە لە وڵاتی ئێمەدا ڕێژەیەکی زۆر لە دایکان، لە هەڵدرینو درونەوەی شوێنی منداڵبوون دەترسن بێئاگا لەوەی کە هەرکاتێ سەری مەلۆتکە لە بۆڕیەکی تەنگ بە گوشارێکی زۆرەوە دەردەپەڕێندرێت، دڕانێکی نارێكو زۆرو قێزەون پەیدا دەکات، لەکاتێکدا کە ئەگەر ئەو دڕاویانە بەبێ درونەوە بگەڕێندرێنەوە دۆخی خۆیان، ئەوە لەدوای ماوەیەك هەو

دەکاتو زۆر بەسەختی سارێژ دەبێتەوە. ئەو خانــمانەی کــە تووشــی ئــەو حاڵەتــە دەبن، سەرەڕای ئەوە کە ماوەیەکی زۆر لە تەڕەشۆی هەوکردوی بــە ئــازار لــەکاتی جــووت بوونــدا ســکالآیان لــێهەڵدەستێ، لــەدوای تێپــەڕینی تەمــەنێك تووشــی (سیبك)، یان وەرگەڕانی میزڵدانو کۆم دەبن کە بە زاراوەی زاســتی (سیــستوسیلو رکتوسیل)ی پێ دەگوترێن. ئەو پێشهاتەی ســەرەوە بــە زۆری تــەنها ئــەو دایکانــە دەگرێتەوە کە منداڵیان لەماڵەوە دەبێ، یان بە تەنهایی منداڵیان دەبێ، یان لەپەنا مامانی بێئەزمونی کۆنەوە منداڵیان دەبێ، ڕێگە چارەش تەنها نەشتەرگەریە.

بەشێوەیەکی گشتگیر ئەو نەشتەرگەریە بەم شــێوەیەی خــوارەوە ئــەنجام دەدرێ. لەگەڵ دەستپێکی ژانەکاندا نەخۆش (٢ تا ٣) جار بە غــازی بێهۆشــکەر (نــیتروس أکسید) هەناسەی پێ دەدرێ، لەو کاتەدا هەناسەی خۆی ڕادەگرێو قەوەت دەداتــە خۆی. لەو شوێنەدا بێهۆشکەری کاریگــەر دانــراوەو هــەمان کــردار دوبــارە ئــەنجام دەدرێتەوە. بە هەر قەوەتێك بۆ ژێرەوە ســەری منداڵەکــە کــەمێکی تــر دەتــرازێ، سەرەنجام لە بۆشایی داوێن تێدەپەڕێو شانو پیلیش بە دوایدا دێنو منداڵ لە دایك دەبێ. ڕادەی فەراحبوونی داوێــن لــە شــوێنی منداڵــبوونەکە لەبەرچــاوی هــەموو دایکان شتێکی سەرسوڕهێنەرە. ئاشکرایە داوێــنی ژن جگــە لــەو کاتــە بــە هــیچ شێوەیەك هێندە توانای کشانی نیە، بەڵام بــە خولــەکانی ســکپڕی گۆڕانکــاری لــە داوێندا پەیدا بووەو توانای فەڕاحبوونی پێ بەخشیوە.

ئەو درزانەی لەکاتی لە دایکبوونی کۆرپەلەدا پەیدا دەبن بە زۆری سەرپێــستینو بە چەند تەقەڵێك لەهەمان کــاتی بێهۆشــی یەکەیــدا چــاك دەبنــەوە. هەنــدێك لــە پزیشکان لەکاتی پشکنیندا درز پێدانی داوێن بە داکۆکی دادەنــێن، لەبەرئــەوە بــە مەقەست کونێکی بچووکی تێدەکەن تا داکۆکی لە دڕانی زیاتر بکرێت.

لە دایکبوونی کۆرپەلــە

مەلۆتکە وەك دروستکەرەکەی کە خوایە وای لێکردووە کە لەپێش بوونیدا خــۆی لەگەڵ ژینگەو دەوروبەرو ناو مــنداڵدانلدا بگونجێنێ. زیاتر لە (٩٠٪)ی حاڵەتــەکان،

مەلۆتکە بە شێوەیەك لەناو منداڵداندا ئارام دەگرێ کە لەکاتی بووندا سەر لە خوار قاڵچەوەیەو بەشەکانی تری وەکو جەستەو دەستو پێ لەسەرەوەیە.

بۆئەوەی کە هاتنەدەری مەلۆتکە لە بۆڕی منداڵبووندا بە ئارامیو بێ ئاستەنگ بێ بۆخۆی چەندان هەڵسوڕو داسوڕی سروشتی دەکات تا وەك کڕنوش بردن سەری بخاتە سەر سنگو پێیەکانی لەسەر سك خڕکاتەوە. ئەگەر قاڵچەی دایك تەنگ بێ یان مەلۆتکەکە زۆرگەورە بووبێ، لە جیاتی ئەوە کە سەری بەسەر سنگدا بچەمێنێتەوە هەندێك جار بەپێچەوانەوە بەلای پشتەوەدا بەسەر شانەکایندا هەڵکەڕاوەتەوە. بەم شێوەیە منداڵ لە دایك دەبێو ئاستەنگەکانی بەردەم منداڵبوون کۆتاییان دێت.

لە منداڵبوونێکی سروشتیدا سەرەتا سەر پاشان شانەکان، پاشی وانیش بەشەکانی تری مەلۆتکە دێنەدەر. زۆربەی پزیشکان کاتێ کە مەلۆتکە ڕادەکێشنەدەر، بەهۆی ئاودزێکی نایلۆن دەستبەجێ زارو کونەلوتەکانی مەلۆتکەکە کە لە خلتەو ماددەی تەڕەشۆی تر پڕبوون پاك دەکەنەوە تا بەم هۆیە بۆڕی هەناسەدان بکرێتەوەو هەناسەدان ئارامو ئاسایی بێ. لە دوای منداڵبوونی تەواو، زۆربەی پزیشکان منداڵەکە سەر بەرەو ژێر دەکەنەوە تاماددەی تەڕەشۆی زاروگەرو بەم مەبەستە بێتەدەرو ئەمەش داکۆکی لە خنکان دەکات.

زۆربەی منداڵان لە دوای بوونیان دەگریەنو گریانی منداڵ لە ڕاستیدا بە یەکەمین هەناسەی ئەو دەژمێردرێت، لە کاتێکدا کە منداڵ لە دوای بوونی دەگرییێت، بە تێسرەواندنی چەند لێدانێکی سووكو یەك لەدوای یەك، یان بە لێهەڵقونجینی پشنیو کەلەکە، دەگرییێندرێت. هەروەها ئەگەر ئەمەش کاریگەر نەبوو، شلەی ساردی وەکو سپرتۆی بەسەر لەشیدا دەڕێژن تا بەو هۆیەوە پێستی لەشی بورروژێو هەناسە بدات. لە کاتێکدا کە هەناسەی منداڵ تەگەرەی تێکەوت، بۆ داکۆکی لە کپ بوونو هەناسە تەنگی، بەئامێری تایبەتو بە هاوکاری ئۆکسجین هەناسەی دەستکردی پێدەدرێ. دەبێ بزانرێ کە یەکێك لە هۆیەکانی درەنگ

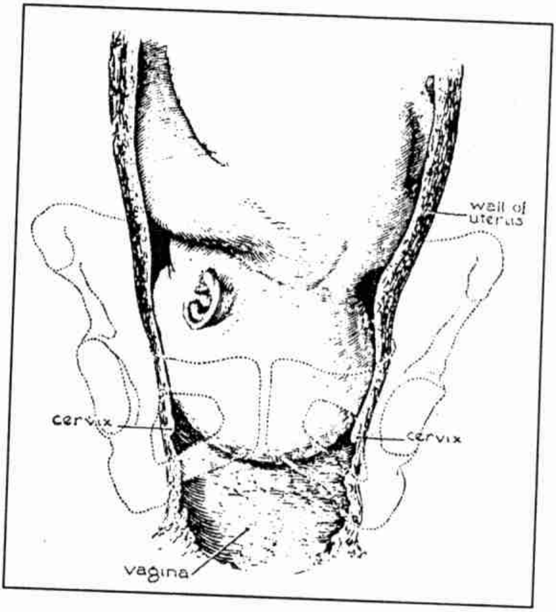
هەناسەدانی منداڵ لە دوای بوونی، پڕبوونی زاروگەرویەتی لە لینجاوو خلتەیەك كە دەبێ بەهۆی ئامێری هەڵكەندن دەربهێندرێت. لە دوای ئەوە كـە هەناسـەی منـداڵ ئاسایی بۆوە، ناوكەپەتك گـرێ دەدەنو هـەڵی دەبـڕن، پاشـان بـۆ ژووری تایبـەتی ڕێنمایی دەبرێ تا باش بشۆردرێو پاك بكرێتەوە.

قۆنـاغـی سـێیەمی منـداڵبوون

سێیەمینو دامین قۆناغی منداڵبوون هەمان دەرچوونی مادده زیادەكانە هاوكات لەگەڵ منداڵو وێڵداشدا. ئەو قۆناغە زیاتر لە (١٥) خولەك ناخایەنێو بەگشتی بـێ ئازارە، یان ئازارێكی زۆركەمی لەگەڵدایە كە لەدوای فڕێدانی وێڵداش نزیكەی نیـو لیتر خوێنیش دەردەچێت. بۆ بەرپەرچدانەوەی خوێنبـەربوونی ئەسـتەم بزوێنـەرێكی منداڵدانی لێدەدرێتو منداڵدان وەك تەنێكی سەختو بازنەیی مشتومـاڵ دەبێ ئەو ڕێگەیە دەبێتە مایـەی كەڵەكـەبوونی شـانە ماسـولكەكانی منداڵـدانو سـەرەنجام دەمارە خوێنەكان دادەخرێن.

درێژەی دەرفـەتی منداڵبوون

دەرفەتی منداڵبوون هێندە جیاوازە كە پێشبینیەكەی تاڕادەیەك مەحاڵە. هـەتا لـە وڵاتێـك كـە بوارەكـانی منداڵبوونیـشی تێـدا پێـشكەوتووو بەرجەسـتەیە. دیاریكردنی دەرفەتی منداڵبوون بەهۆی بەهێزیو ناڕێكی ژانەكان نادیارو مەحاڵـە. لە یەكەمین سكپڕیدا واباوە كە ژانەكانی منداڵبوون هەتا منداڵەكە دەبێت نزیكـەی (١٦) كاتژمێر بخایەنێو لە زگو زاكانی تـریش دەگاتـە (١٠) كاتـژمێر. درێـژەی دەرفەتی منداڵبوون لە یەكەم قۆناغی ژانەكـەوە تـا لـە دایكبـوونی، لـە منـداڵی یەكەمـدا یەكـسـانە بـەماوەی دەرفـەتی پێویـسـت بـۆ فەڕاحـبوونی بـۆڕی منـداڵدان. هەندێك جاریش لـە یەكـەمین منداڵبوونـدا قۆناغـەكان زیـاتر لـە (٣) كاتژمێر دەخایەنن .



زالکی منداڵدان بە تەواوەتی کراوەتەوە، کیسەی ئاو دڕاوەو سەر ترازاوە
لەم وێنەیەدا خێرایی منداڵبوون ئاساییە.

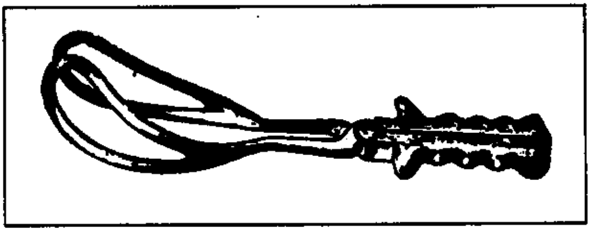
هەندێك جار بەهۆی بێهێزیو کورتی ژانـەکان قۆناغـە سـێیەمینەکە زیـاتر لـە (٢٤) کاتژمێر دەخایەنێ، بە دەستەواژەیەکی تـر بێهێـزی ژانـەکان دەبنـە مایـەی کەمبوونەوەی چالاکی ماسولکەکان کە هەریەکەی ڕۆڵێکی گرنگیان لە ئەستۆدایەو سەرەنجام ماوەیەکی زیاتر بۆ منداڵبوون پێویستە. لەکاتێکدا کە ڕێگرەکانو گرفتـە نائاساییەکان بێنە پێش ئەوە دەرفەتی منداڵبوون چ کورت بـێ، چ درێـژ هـەردوو شێوەکەی هەر ئاساییە.

بە پێچەوانەی بیروباوەڕی خەڵك تەمەنی دایـك کاریگەریـەکی ئـەوتۆی لەسـەر دەرفەتی منداڵبوون نیە، تەنها لەوانەیە لە ژنـانی بەتەمـەنتردا کـەمێك دەرفـەتی منداڵبوون زیاتر بێ.

منداڵـبوون بە مەقاشـی فۆرسـپۆس

لەسەرەتای سەدەی حەڤدەهەم ڕێگەیەکی تازەو نهـێنی ئـامێز لـە منداڵبوونـدا دەرکەوت. لە لەندەن لە کـاتی ژانـی درێژخایـەن‌و دواکـەوتنی منداڵبوونـدا چـەند ئەندامێك لە خێزانی (چامبـرلن) بۆ منداڵبوون بانگهێشت دەکرێـت. یـەکێك لـە پزیشکانی هەمان خێزان بە پەڕۆیەك دەم‌وچاوی نەخۆشەکە دادەپۆشـێ‌و بەبێنـەوەی کە لێبگەڕێ کەس چالاکی ئەو ببینێ، سەرقاڵ دەبێ‌و لە دوای ماوەیەك منداڵەکـە ڕادەکێشێتە دەرێ. لەوکاتەدا دەنگی ئامێرە کانزاییەکە بەرگوێ دەکەوێ. هەندێك جاریش نیشانەیەکی کاتیی لەسەر سەری منداڵەکە بەجێ دەمێنێ.

ئەوە ئامێرەی کە دکتۆر چامبرلن Chamberlan بەکاری دەهێنا پێیان دەگوت دەستە ئاسنینە. ئەوە لای هەموو خەڵك کارێکی ون‌و ئەفسوناوی بوو. نزیکەی یەك سەدە خێزانی چامبـرلن ئەو شێوازەیان بەنهێنی پاراستووە. ئەو ئامێرە کە دەتوانێ هەزاران کەس لە مەرگ ڕزگار بکات، جگە لەلای کوڕەکانی خۆی بـۆ کەسـی تـری باس نەکردووە. ئێستا ئەو دەستە ئاسنینە لە شێوە مەقاشی فۆرسپۆسـدا دروسـت کراوەتەوە.



مەقاشی فۆرسپۆس، یان ئامێری تایبەتی منداڵـبوون

ئەو مەقاشەی ئێستا لـە دوو تیغـەی جـودا پێکهـاتووەو لێـوارێکی فەنـەری‌و نەرمی هەیە. لەدوای ئەوەی کە نەخۆش بەتـەواوی بێهـۆش کـرا هەریـەك لـە دوو گیرەی شێوە کەوچکۆڵەی جودا جودا دەخرێنە ناو لەشی دایکەکە. بەم شـێوەیە کـە سەری منـداڵەکە کەوتە نێوان دوو گیرەکەوە ڕایدەکێشنە دەرەوە. ڕاکێـشانی منـداڵ بەو ئامێرە لەکۆندا لەلای زۆر لە دایکان ترسناك‌و چـاوەڕوان نـەکراو بـووە، بـەڵام

ئەمڕۆ ئەو کارە بەبێ بچوکترین ناستەنگ ئەنجام دەدرێ. ئێستا بە زۆری لە دواهەمین قۆناغی منداڵبووندا واتە لە کاتێکدا کە سەری منداڵەکە ئامادەی هاتنە دەرەوەیە لە (١٥ یان٢٠) خولەکی کۆتاییو بەمەبەستی ئاسانکاری منداڵبوون سەری منداڵەکە بەمەقاشەکە ڕادەکێشرێتە دەرێ. کەڵك وەرگرتن لە فورسپۆسو وەپێش خستنی منداڵبوون پەیوەندی بە باسێکی تایبەتەوە هەیەو پزیشکی تایبەت لەکاتی پێویستدا بەکاری دێنی.

لە چ کاتێکدا منداڵبوون بەئامێری فۆرسپۆس ئەنجام دەدرێ؟!

یەکەم: لە کاتێکدا کە منداڵبوونەکە بە هۆکاری جۆراوجۆر دواکەوتبێ وەکو ئەو کاتانەی کە زالکی منداڵدان چەند سەعاتێك بە کراوەیی دەمێنێتەوە، بەلام هێشتا سەری منداڵەکە لەبۆڕی منداڵبوونەوە نایەتە دەرو دەئالقێ ئەوانە هەموویان فاکتەرێکن، کە دەبنە مایەی درێژەکێشانی منداڵبوونو لە خوارەوە ڕاڤەیان دەکەین.

١- تەنگبوونەوەو جێگۆڕکێی قاڵچەکانی دایك.
٢- گەورەبوونی لە ڕادەبەدەری مەلۆتکەو کەموکوڕیە زگماکیەکانی.
٣- وەرنەچەرخانی تەواوی سەری مەلۆتکە لەوحاڵەتە نائاساییانەی کە بۆی خولقاوە وەکو: تەنگە بەراییەکی داخراو کە ڕێگای دەربازبوونی ئەستەم بێ.
٤- سستیو بێهێزی ژانەکانی دایك.

دووەم: هەندێك جار هیچ کام لە هۆیەکانی سەرەوە لە ئارادا نین، بەلام دەنگی کۆرپەلە لەوانەیە بەهۆی گوشارێك کە دەخرێتە سەر ناوکە پەتك سست، یان نارێك بێت. سستیو نارێکی لێدانەکانی دڵی کۆرپەلە بەهۆی گوێ لێگرتنەوە دیاری دەکرێت. دیارە بەهەمان شێوە کە شرۆڤەمان کرد لە پێش هەر هەنگاوێکدا ئوکسجین دەدرێ بە دایکەکەو ئەگەر بەپێدانی ئۆکسجین لێدانەکانی دڵی کۆرپەلە هەر نارێك بوو ئەوە ئەو کاتەیە، کە دەبێ منداڵبوون بەئامێر ئەنجام بدرێت.

منداڵبوون بەئامێر، دەبێ حەتمەن بە هاوکاری بێهۆشکەرێکی گشتی، یان بەنجەوە ئەنجام بدرێت تادایك هەست بە هیچ جۆرە ئازارێك نەکات لەکاتی نەشتەرگەریەکەیدا. مەقاشی فۆرسپۆس لەکاتێکدا بەکاردەهێندرێت کە مەلۆتکەکە سەرەو سەر بێتەدەر. با ئەوەشمان لەیاد نەچێ کە حاڵەتێکی کەم وێنەی تر (شاز) هەیە کە جاری واهەیە منداڵەکە هەردوو پێیەکانی لە پێشدا دێن، بۆیە لەکاتی هاتنی سەردا بەهۆی تەنگی قاڵچەوە، یان گەورەیی مەلۆتکەکە دەئاڵقێ، لەو کاتەدا دەبێ سود لە مەقاش (فۆرسپۆس)ی تایبەتی وەربگیرێت بۆ دەرهێنانی سەری منداڵەکە.

ئایا منداڵبوون بە ئامێر مەترسی هەیە؟!

بە پێچەوانەی ئەوە کە لەناو خەڵك داباوە، منداڵبوون بەئامێر (فۆرسپۆس) ئەگەر بە ڕێگەو شێوازێکی دروست ئەنجام بدرێت نەك تەنها مەترسی نیە، بەڵکو لە زۆر شوێندا بۆ ڕزگارکردنی منداڵەکەو بەرگری لە ڕوودانی دیاردەی چاوەڕوان نەکراو دەبێتە مایەی پێداویستییەکی گرنگ. لەبەرئەوە ئەو زەبرەی کە لێوەکانی فۆرسپۆس لەسەری مەلۆتکەکەی دەدات کەمترە لەو ئەشکەنجەیەی کە ماسولکە تەنگەکانی بن بۆڕی منداڵبوون بەسەر مەلۆتکەکەیدا دێننو ڕای دەگوشن. لەبەرئەوە بەم شێوازەی کە ئەمڕۆ فۆرسپۆس باوە، هیچ مەترسیەك بۆ سەر منداڵبوون نیە، بەڵام ئەو خاڵەی کە نابێ فەرامۆش بکرێت ئەوەیە کە منداڵبوون بە فۆرسپۆس دەبێ حەتمەن لەلایەن پزیشکی تایبەتی مامانییەوە ئەنجام بدرێ.

مەترسیەکانی خراپ بەکارهێنانی ئامێری فۆرسپۆس

وەك لەمەوبەر باسمان کرد کە ئامێری فۆرسپۆس بۆ ڕزگارکردنی گیانی منداڵەکەیە، بەڵام کەمتەرخەمی تێداکردنیو خراپ بەکارهێنانی ئەو مەترسیانەی خوارەوەی لێدەکەوێتەوە.

١- مەترسییەك كە ڕووبەڕووی مەلۆتكە دەبێتەوە ئەوەیە، كە ئەگەر لەكاتی ڕاكێشانی فۆرسپۆس، دوو گیرەكانی مەقاشەكە جوان گیر نەبوو بنو سەرەنجام ببێتە مایەی ئازاردان، یان ڕوشاندنو بریندارکردنی سەری مەلۆتكەكە.

٢- مەترسییەك كە ڕوو بە ڕووی دایك دەبێتەوە ئەوەیە، كە ئەگەر مەقاشەكە لە زالكی منداڵداندا گیر بكرێ كە هێشتا بە تەواویی نەكراوەتەوە ئەوە لە كاتی ڕاكێشانیدا لەوانەیە سەری بۆڕی منداڵبوون بریندار بكاتو ببێتە مایەی خوێن بەربوون.

منداڵبوون بە ئامێری كۆڵاندن

لەو ساڵانەی دواییدا دەزگایەكیان داهێنا، كە بە چەند جێگایەك تا قوڵایی منداڵدان دەچێتەخوارو تەنها بە هێزی ڕاكێشان مەلۆتكەكە ڕادەكێشرێتە دەرەوە. ئەو دەزگایە بە پێچەوانەی بۆچوونەكان هێندە پێشوازی لێ نەكرا، بەڵام هێشتاش هەندێك هەن كاری پێدەكەن. هۆكاری كەمتر پێشوازی كردن لەو دەزگایە ئەو زەبرە زۆرەیە كە لەكاتی ڕاكێشانی منداڵەكەدا بەسەر ناوچەی سەردا دەیهێنێ، ئەوەش دەبێتە مایەی ئەوە كە منداڵ لە دوای بوونی تووشی هەوكردنی توندی پێستی سەر یان هەندێك جار لەوانەیە ببێتە مایەی خوێن بەربوون.

نەشتەرگەری قەیسەری (سزارین)

نەشتەرگەری سزارین بەم شێوەیە ئەنجام دەدرێ. كونێك لە دیواری سكو منداڵدان دەكرێو منداڵە كە لەوێوە دەردێنن، پاشان جێگەی كونەكە دەدرونەوە. لە ماوەی (٢٥) ساڵی ئەم دوابیەدا نەشتەرگەری سزارین لە وڵاتە جیاجیاكان زیادی كردووەو لە ئەمریكا لە هەر (٥٠) منداڵبوون یەكێك بە ڕێگەی سزارین ئەنجام دەدرێ. سزارین دەبێ تەنها لە كاتێكدا ئەنجام بدرێ كە لە دایكبوونی منداڵ بە شێوەی ئاسایی مەحاڵ بێ. ئەو نەشتەرگەریە، چونكە نەشتەرگەریەكی ترسناك نیە، بە نەشتەرگەریە گرنگەكان ئاسراوەو مەترسیەكەی لە منداڵبوونی ئاسایی

زیاتر نیە، بەڵام یەکێك لە خاڵە لاوازەکانی ئەوەیە کە بەهۆی کونکردنو هەڵدڕینی سكو منداڵدان زۆربەی ژنان ناچار دەبن لە زگو زای لەمەو دواشیاندا بۆ منداڵبوون پشت بەئامێری سزارین ببەستن. هەروەها پێویستە لە کاتێکدا کە نەشتەرگەری جارێك لەسەر کەسێك ئەنجام درا بۆ جارەکانی تر بخرێتە ژێر چاودێری وردی پزیشکی تایبەتەوە.

لە چ کاتێکدا نەشتەرگەری سزارین ئەنجام دەدرێ؟

١- لە کاتێکدا کە مەلۆتکە بەهۆی تەنگیو بچوکی قاڵچەکانی دایك، یان بەهۆی فەڕاحبوونی زیاد لە ڕادەوە نەتوانێ بە بۆڕی منداڵبووندا بەئاسانی بێتەدەر.

٢- لە کاتێکدا کە مەلۆتکەکە لە بارێکی نائاسایی دابێ، وەکو ئەوە کە بەباری پانی داکەوتبێو لەناو منداڵداندا گیری خوارد بێ.

٣- کاتێ کە لێدانەکانی دڵی مەلۆتکە، نارێكو سست بێو بە پێدانی ئۆکسیجینیش بە دایکەکەی هێشتا لێدانەکانی ڕێك نەبنەوە، لەو حاڵەتانەدا ناوکە پەتك ڕادەکشێو لە ئەنجامی جووڵەی مەلۆتکە لە دەوری گەردنو لەشی دەئاڵێ. سەرەنجام گوشارێك کە لەکاتی دەرچوونی منداڵدا دەکەوێتە سەر مەلۆتکەکە، ئەوە سوڕی خوێنی هێواش دەبێتەوە، یان هەرنامێنێ، لەوکاتانەدا دەبێ هەرچی زووە نەشتەرگەری سزارین ئەنجام بدرێت تا مەلۆتکەکە لە مردن ڕزگار بکرێ.

٤- لە کاتێکدا کە منداڵبوون زۆر دەخایەنێو هیوا بڕاو دەبێ، منداڵدانیش لە ئەنجامی گوشاری ژانە یەك لەدوای یەکەکان ماندووو بێهێز دەبێ.

٥- لە کاتێکدا خوێن بەربوونێکی سەختو توند لە خولەکانی سکپڕیو بەتایبەتی لە مانگی کۆتاییدا کە بەهۆی جودا بوونەوەی وێڵداش، یان وێڵداشو سەراو ڕوو دەدات. ئەگەرچی زۆربەی مەلۆتکەکان لەوکاتانەدا بەهۆی خوێن بەربوونی سەخت، لەپێش بوونیاندا لەناودەچن، بەڵام نەشتەرگەری سزارین بۆ ڕزگارکردنی گیانی دایكو مەلۆتکەکە ئەنجام دەدرێ.

٦- لە کاتی ژەهراوی بوونە توندەکانی سکپڕیدا کە بە دەرمانی پزیشکی چارەسەر دەکرێت وەك: ئەلبۆمینی زۆرو پاڵەپەستۆی بەرزی خوێن.

٧- لە کاتێکدا کە دایکەکە نەخۆشی شەکرەی هەیە ومەلۆتکەکە لەناو سکدا بەو مەبەستەوە زۆرگەورە بووە.

٨- لە کاتێکدا کە کیسەی ئاو لە خۆوە دڕاوەو ناوکە پەتکیش بەو کونەدا شۆڕبۆتەوە.

٩- کاتێ کە دایك بۆ یەکەمین جار سکپڕ دەبێ‌و تەمەنی تاڕادەیەك زۆرەو لە (٣٥) ساڵ تێدەپەڕێ. دیارە لەوحاڵەتەدا هەمیشە مۆڵەت بە منداڵبووەکە دەدرێت کە بە ڕێگەی سروشتی منداڵی ببێ، چونکە منداڵبوونەکە هیوایەك نابەخشێ ژانەکانیش ساردو بێهێزن، لەوکاتەدا پەنا بۆ نەشتەرگەری سزارین دەبردرێت.

تا چەند کەڕەت دەتوانرێ نەشتەرگەری سزارین ئەنجام بدرێ؟!

ژمارەی کەڕەتەکانی دایکێك کە دەتوانێ بە نەشتەرگەری سزارین منداڵی ببێ پەیوەندی بە سروشت‌و جۆری نەشتەرگەریەکەوە هەیە کە بۆی ئەنجام دراوە، بەلآم وەك بنەمایەك ژنانی سکپڕ نابێ زیاتر لە (٤) جار بچنە ژێر نەشتەرگەری سزارینەوە، چونکە لێواری ماسولکەکان لە ئەنجامی درونەوە یەك لەدوای یەکەکانی نەشتەرگەری بێهێز دەبن‌و لەوانەیە لەکاتی ژانەکانی منداڵبووندا بدڕێنەوەو ئەوکاتەش مەترسیەکی قەرەبوو نەکراوە بۆ مەلۆتکەو دایکەکە پەیدادەکات.

ئایا لە دوای نەشتەرگەری سزارین منداڵبوون سروشتی دەبێتەوە؟!

منداڵبوونی سروشتی لەدوای نەشتەرگەری سزارین ئاسایی دەبێتەوە بەومەرجەی ئەگەر نەشتەریەگەی لەمەوبەری بەهۆی گەورەبوونی مەلۆتکە، یان تەنگی قاڵچەکانی دایکەوە ئەنجام نەدرابێ، چونکە تەنگی‌و بچوکی قاڵچەکانی دایك بە زگ‌و زای زۆر گۆڕانکاری بەسەردا نایێ، لەبەرئەوە بۆ منداڵ بوونەکانی لەمەودوای

لەبەر هەمان مەبەست دیسان دەبێ بەنەشتەرگەری سزارین ئەنجام بدرێتەوە. ئەگەر نەشتەرگەریەکانی لەمەوبەری بوونە مایەی خوێن بەربوونی توندی منداڵدان، یان نارێك بوونی لێدانەکانی دڵی مەلۆتکە، بەڵام لە زگو زاکانی دواتردا ئەو دیاردەیە دووچەندانە نەبووبێتەوە ئەوە منداڵبوونەکە لەدوای نەشتەرگەری ئاسایی دەبێتەوە.

دایکێك کە لە یەکەمین سکپڕیدا بەهۆی گەورەبوونی زۆری مەلۆتکەکەی لەژێر نەشەرگەری سزارین دادەنرێ ، ئەگەرلە سکپڕی جاری دوومیدا مەلۆتکەکەی زۆر گەورە نەبێ، لەوانەیە بە ڕێگەی سروشتی منداڵی ببێ.

ئەو دایکانەی کە بۆ سکپڕی سروشتی لەدوای نەشتەرگەری سزارین لەژێر چاودێری دان، یان دەبێ حەتمەن لە نەخۆشخانە بخەوێندرێن تا لە کاتێکدا کە ئازاریان پەیدا بوو، مامانی بەرپرس، یان پزیشکی چارەسەر، پاڵەپەستۆی خوێنو ترپەکانی لێدانو جۆری ئازارەکانی کۆنترۆڵ بکات.

بەدەرکەوتنی بچوکترین ئاستەنگ بۆ داکۆکی لە مەترسی دڕانی منداڵدان ئەوە لەژێر چاودێری نەشتەرگەری جەراحی دادەنرێت. بەڵگەی چاودێری توندی ئەوجۆرە دایکانە ئەوەیە، کە دەبێ بزاندرێ ئایا منداڵدان لە هەمان شوێندا کە بۆ نەشتەرگەری هەڵ دڕاوەو پاشان دروەوەتەوە، خاڵێکی بێهێزی دروست کردووە، یان نا، چونکە لەوانەیە بە گوشاردانو کارێکی قورس دوبارە بدڕێتەوە. لەسەر ئەوبنە مایە هەموو ئەو دایکانەی کە ئازاریان هەیەو لەمەوبەر نەشتەرگەری سزارین کراون ڕادەسپێردرێن کە هەر ئەوەندی کە ڕێگەیان پێدەدرێت کاربکەنو خۆیان لە گوشاری زۆرو کاری قورس بپارێزن. بۆئەوەش کە قۆناغی دووەمی منداڵبوونەکەشیان کورت بێ، زۆر جار بە هاوکاری بێهۆشکەری گشتیو ئامێرەوە، منداڵەکەیان بۆ دەردێنن.

کۆمەڵێکی زۆر لە پزیشکانو بەتایبەت لە ئەمریکا باوەڕیان وایە، کە هەموو ئەو دایکانەی کە لەمەوبەر بە هۆکاری جیاجیا نەشتەرگەری سزارین کراون بۆئەوەی کە لە زگو زای لەمەو دوایاندا مەترسییەك ڕووبەڕووی خۆیانو مەلۆتکەکانیان نەبێتەوە واباشترە کە بە نەشتەرگەری سزارین منداڵیان ببێ. لە کاتێکدا کە

دایکێك بۆ جاری دووەم نەشتەرگەری سزارین دەکات، واباشە لە ڕۆژێکی دیاری کراودا، کە دەکاتە نزیکەی ڕۆژی منداڵ بوونەکەی و مەلۆتکەکەش گەشەی تەواوی کردووە بچێتە ژێر نەشتەرگەریەوە بەبێ ئەوەی کە دایکەکە هەست بە دەستپێکی ژانەکانی بکات لە نەخۆشخانەدا دەخەوێندرێ و نەشتەرگەری دەکرێت، بەلاّم تاقمێکی تر لە پزیشکان دەڵێن: دایك کاتێ نەشتەرگەری دەکرێت کە ماوەیەك بەسەر دەستپێکی ئازاری منداڵبوونیدا تێپەری بێ. بەهەرحاڵ بڕیاری نەشتەرگەری سزارین زیاتر پەیوەندی بەمەوە هەیە، کە نەشتەرگەریەکە بەچ شێوەیەك و بە چ مەبەستێ دەکرێت.

مەترسیەکانی نەشتەرگەری سزارین

بە چاوپۆشی لەوە کە بواری تەکنیکی نەشتەرگەری لەکۆندا پێشکەوتنی زۆر زۆری بەخۆیەوە نەدی بووو کەلو پەلی دژە میکرۆبکراو ودەرمانی ئەنتی بیوتیك نەبوو، نەشتەرگەری سزارین پڕمەترسی و هەندێك جاریش تا ڕادەیەك ترسناك بوو. خۆشبەختانە ئەمڕۆ بە پێشکەوتنی ڕۆژانەی زانستی پزیشکی و پەیدابوونی ڕێگەکانی دروست و تەکنیك کاری تازەی نەشتەرگەری و بێهۆشی، نەشتەرگەری سزارین بێ مەترسی و نزیکە بێ مردن بێ، بەلاّم خۆ لەوانەشە وەکو هەر نەشتەرگەریەکی جەراحی تر دیاردەی نەخوازراوی جۆراوجۆر لەکاتی نەشتەرگەری یان لە دوایدا ڕوو بدات.

هەندێك جار کە نەشتەرگەری سزارین بە شێوەی کتوپڕ (طواريء) ئەنجام دەدرێ، ئەگەر منداڵەکە گەشەی تەواوی نەکردبێ، یان ناتەواوبێ ئەوە چاودێری کردنو پاراستنی زۆر دژوارە. بەوەندەی کە لەسەرەوە ڕاڤەمان کرد بەو ئەنجامە دەگەین کە نەشتەرگەری سزارین بێجگە لەوکاتەی کە گیانی دایك، یان مەلۆتکە لەمەترسی دایە، نابێ بەهیچ جۆر بەدڵخوازو یاخواستی دایك ئەنجام بدرێ.

چ کات لە دوای نەشتەرگەری سنرارین، ژن دەتوانێ سکپڕ بێتەوە؟!

لەوەلاّمی ئەوەدا هەندێك لە خانمان کە ئەو پرسیارە دەکەن دەبێ بیریانخەمەوە کە وەك بنەمایەك تەقەڵەکانی نەشتەرگەری لەدوای یەك، یان دوو مانگ بەگشتی شی دەبێتەوە، لەدوای ئەمە منداڵدان دەچێتەوە سەرباری ئاسایی. ئەوکاتە بەڵگەیەك بە دەستەوە نیە کە ژن نەتوانێ لەدوای تێپەڕاندنی ئەو ماوەیە سکپڕ نەبێتەوە. بۆ ڕێگە گرتن لە دیاردەو مەترسی گومانـاوی، هەموو دایکان کە نەشتەرگەری سزارین کراون واباشترە کە چەند مانگێك، یان هەندێ جار یەك ساڵیش لە سکپڕی دوورکەونەوە.

سیژ (ئەو منداڵانەی کە لاقیان لەپێشدا دێن):

لە (٩٦٪)ی منداڵبوون، سەری منداڵەکە لە پێشەوەیە، بەلاّم (٣٪)ی تر لاقەکانی منداڵ لە پێش سەریاندا دێنە ناو قاڵچە. بە زۆری واش ڕێکەوتووە کە لەماوەی خولەکانی سکپڕیدا منداڵ بەم شێوەیە لە منداڵداندا مابێتەوە، بەلاّم بە نزیك بوونەوەی بەرواری منداڵ بوون کۆرپەلە جێگۆڕکێ دەکاتو سەری دەکەوێتە پێشەوە. ئەو منداڵانەی کە لاقیان لەپێشەوە دێت لە مەترسی زیاتردان، بەلاّم بە شێوەیەکی گشتی (٩٠٪) ئەوجۆرە منداڵبوونانە بەدوور لە مەترسی بۆ سەر دایكو کۆرپەلە لەدایك دەبن.

بەشی نۆیەم

منداڵ بوونی بێ ئازار

لەو سەردەمە بیرۆکەی هەمووکەس بە دوای منداڵ بوونی بێ ئازاردا وێڵە. دەڵێن ئەو بیرۆکەیە لە (٤ی تشرینی دووەمی ساڵی ١٨٤٧) لە ئیسکۆتلەندا سەری هەڵداوە. سێ زانا لەو شەوەدا سەرقاڵی تاقیکردنەوە بوونو هەریەك بە نۆرە بەسەر شووشەی تاقیکردنەوەکەدا چەماونەوەو سییەکانی خۆیان پڕکردووە لە هەڵمەکەی. چەند شەوان لەسەر یەك ئەو تاقیکردنەوەیان دوبارە کردۆتەوە تا سەرەنجام ماددەیەکیان بەدیهێناوە کە هەرسێك کەسەکەی ڕازی کردووە. بە یەکەمین هەڵمژینی هەڵمەکە هەرسێکیان هەستیان بە شادیەکی بێڕادە کردووە، دووەمین جار هەستیان بە خەو کردووەو بۆ جاری سێیەم هەرسێکیان چەند سەعاتێك لە خەو دەمێنن. سەرۆکی ئەو سێ کەسە (سرجیمنر سیمپسۆن) بووە کە بە هاوکاری دووکەس لە دۆستانی خۆی کاریگەری (کلۆرۆفۆرمیان) دۆزیوەتەوە. تا ئەو بەرواره ملیۆنەها ژنی سکپڕ شێتی ئەو دکتۆرە ئیسکۆتلەندی یە بوون، هەر بەوەندە کە ئامانجی سەرەکی ئەوان داهێنانی دەرمانێکی بێهۆشکەری تازە بوو، کە ئازاری ژانەکانی منداڵ بوون بشکێنێو هەر کە پەیان بە تایبەتمەندی کلۆرۆفۆرمی (سیمپسۆن) برد، ڕووبەڕووی لافاوێکی پڕ لە ڕقوقینو نەفرەتی خەڵكو مەلاکانو دکتۆرە ئینگلیزەکان بوونەوە. ئەوانە نەیار بوون بەو بیرۆکەیە، چونکە دەیانگوت منداڵبوون فرمانێکی ئیلاهییەو هەرگیز ناکرێ لە فەرمانی خواو سروشتدا دمدرێژی بکرێ. سیمپسۆن وەڵامی هەموو ئەو ناڕەزاییانەی داوە تا سەرەنجام خەڵکەکە پەیان بە ڕاستیەکە برد. لە ڕۆژنامەکانی ئەمڕۆشدا ڕاپۆرتی زۆر بۆ منداڵبوونی بێ ئازار، یان دژی ئەوە دەدوێن. لەو بەشەدا ڕاستییە پەیوەندیدارەکان شی دەکەینەوە.

ژانی منداڵ بوون بە سێ قۆناغدا تێدەپەڕێ

قۆناغی یەکەم:

ئەو قۆناغە چەند سەعاتێك دەخایەنێو ئازارەکە زۆر توند نیە. بە زۆری ژن هەست بە دژواریەکی زۆر ناکات. سودی ئەو ژانانە بە ئاگاهێنانەوەی دایکە، چونکە ئەو قۆناغە چەند سەعاتێك دەخایەنێ. ژنی سکپڕ دەتوانێ خۆی بۆ ڕۆیشتن بۆ نەخۆشخانە ئامادە بکات.

قۆناغی دووەم:

ئەو قۆناغەش (٦ تا ١٠) کاتژمێر دەخایەنێو ژانەکان توندتر دەبن، لەو قۆناغەدا بەشێکی زۆر لە قۆناغی فەراحبوونو کشان وەبەرخۆی دەداتو ئازارەکەش تا کشانی تەواو درێژەی دەبێ.

قۆناغی سێیەم:

ئەو قۆناغە هەمان قۆناغی دەرپەڕاندنی منداڵەکەیە کە لە نێوان (٢٠ خولەك تا ٢) کاتژمێر دەخایەنێ. ئێستا زۆربەی پزیشکان لەو قۆناغەدا ژن دەخەنە ژێر جۆرە بێهۆشییەك. یەکێك لەوجۆرە بێهۆشکەرانەی کە سودی لێوەردەگیرێت هەناسەدانە لە ڕێگەی دەرمانی بێهۆشییەوە وەك غازی ئۆکسجین، ئەترو...هتد.

یەکێکی تر لە دەرمانە بێهۆشکەرەکان کە لە زۆربەی شوێندا بەکاردەهێندرێت نیتروس ئەکسید، هەمان غازی پێکەنینە. لە بەشی ڕابردوودا ئاماژەمان بەمە کرد کە هەرکاتێ نەخۆش هەستی بەئازار کرد غازەکە هەڵدەمژێ. هەندێك جار بۆئەوەی بێهۆشکەرێکی بەهێز دەرچێت (ئەتر)یش لەگەڵ غازی پێکەنینهێنەر تێکەڵ دەکرێت. لە کاتێکدا کە دایكو کۆرپەلە هەردوکیان لە بارێکی تەندروستی باش دابن ئەوە لە قۆناغی سێیەمدا کەڵك وەرگرتن لە دەرمانی بێهۆشکەر بە هیچ شێوەیەك ترسناك نیەو پزیشکانیش لەسەر ئەوە کۆكو یەك دەنگن، بەڵام ئازارەکە لە قۆناغی

یەکەمدا هێشتا تینی نەسەندووەو قۆناغی سێیەمیش واباوە لەگەڵ بێهۆشـیدا ڕووبەڕوو دەبێتەوە لەبەرئەوە هەموو ئازارەکـە لە قۆناغی دووەمدا چڕ دەبێتەوە.

سودوەرگرتن لە(ئەتر) لەو قۆناغەدا بێسودە، چونکە دەبێتە مایـەی دواخستنی منداڵبوونو بەهەمان شێوە (نیترۆس ئەسید)یش سودبەخش نیە، بەڵام بۆ بێ هۆش کردنی نەخۆش لەو قۆناغەدا دەرمانی جیاجیای تر بەکار دەهێندرێت.

لە پێش ئەوەی بێینە سەرباسی چۆنیەتی منداڵ بـوونی بێئـازار، بـە پێویـستی دەزانم کە ئەو پرسیارە بورروژێنم کە ئایا منداڵ بوونی بێ ئازار بـە واتـاو نـاوەڕۆك هەیە یان نا؟! لە وەڵامی ئەو پرسیارەدا دیسان دەبێ بگەڕێینەوە بۆ بەشی تایبـەت بە ژانەکانی منداڵ بوونو بەهەمان شێوە کە لەبەشی ڕابردوو بەدرێژی باسمـان کـرد بەو ئەنجامە گەیشتین کە ئـازاری ژانـەکانی منـداڵ بـوون لـە ئـەنجامی گرژبـوونی ڕێکوپێکی ماسولکەی منداڵدان پەیدا دەبێ. ماسولکەی منداڵدان لە ئەنجامی هەر گرژ بوونێك گرمۆڵە دەبێ بەسـەر یەکـداو ڕەق هەڵـدێ سـەرەنجام ئـەو گرژبوونـە، گوشاری ناو منداڵدان زیاد دەکات، ئەو گوشارەش دەگوازرێتەوە بۆ کیسەی ئاو کـە مەلۆتکە لەناوی دایە. پێش ئەوەی کیسەی ئاو بتەقێ زالکی منداڵدان لە ئەنجامی گوشاری ناوکیسەی ئاوو ئەو گرژ بوونە یەك لەدوای یەکانەی منداڵدان، دەکرێتەوە، بەڵام کاتێ کە کیسەی ئاو تەقی، تەنها سەرو بەشەکانی تری مەلۆتکـە کـە زیـاتر گوشاریان خستۆتە سەر لێـواری منداڵـدان، دێنـەدەر لـەدوای ئـەوەی کـە لێـواری منداڵدان بەتەواوی کرایەوە ماوەی ژانەکان کەمتر دەبێتـەوەو سـەرەنجام مەلۆتکـە ئامادەی دەرپەڕاندن دەبێ.

ئەگەر ئێمە کارێك بکەین ژانـەکانی منـداڵ بـوون، واتـە گرژبـوونی منداڵـدان لەناوبەرین، ئەوە منداڵ بوونەکە لە هەر قۆناغێك دابێ، منداڵەکە بەناتـەواوی لـە دایك دەبێ، یان منداڵ بوونەکە بەتەواوی ڕادەوەستێ، لەبەرئـەوە بـە پێـچەوانەی بۆچوونی خەڵك، منداڵبوونی بێئازار بەو واتایە کە بە هـیچ شـێوەیەك هەسـت بـە ئازار نەکرێت بنەمایەکی نیە. لـە شـێوازی منـداڵ بوونـە بـێ ئازارەکانیـشدا بـە

هاوکاری دەرمانی تایبەت هەوڵ دەدرێت کە گرژبوونی ماسولکەی منداڵدان لەناو نەبرێت، بەڵام ئازارێك کە پەیدا دەبێ، سووکتر بکرێتەوە تا دایك بە ئارامییەکی تایبەتەوە قۆناغە جیاجیاکانی منداڵبوون ببڕێ.

شێوازی کاریگەری دەرمانە ئازاربڕەکان لە قۆناغە جیاجیاکانی منداڵ بووندا

١- لەدەستپێکی قۆناغی منداڵ بوون کە لێواری منداڵدان هێشتا زۆر نەکراوەتەوەو ژانی کاتی منداڵ بوون هێشتا تینیان نەسەندووە، دایکان پێویستیان بە دەرمانی ئازار بڕ بۆ شکانی ئازارەکەیان نیە، لەبەرئەوە مادام هەست بە ئازار ناکەن دەتوانن سود لە دەرفەت وەگرنو لە نێوان ژانەکانیاندا خۆیان بە خوێندنەوەی کتێب، یان کاری چنینەوە سەرقاڵ بکەن. زۆر جار ڕوویداوە کە ژانەکانی منداڵ بوون لەدوای بەکارهێنانی دەرمانی ئازاربڕ ساردبوونەتەوە، یان بە گشتی ڕاوەستاونو بەهەمان هۆ منداڵ بوونەکە دواکەوتووە.

٢- لە کۆتایی قۆناغی یەکەمی منداڵ بووندا کە لێواری منداڵدان لە ئەنجامی گرژبوونی ماسولکەی منداڵدان وردە وردە دەکرێتەوە، ئازارەکە شێلگیرتر بووەو ماوەی ژانەکان کەمتر بۆتەوە. لە قۆناغی منداڵ بووندا کە زۆربەی دایکان لە شێلگیری ئازارو دژواریدا خۆیان گرمۆڵە دەکەنو هەمیشە هاوار دەکەن، زۆربەی پزیشکان پەنا بۆ دەرمانە هێورکەرەوەکان دەبەن.

ئەگەر دەرمانێك کە بۆ شکاندنی ئازار بەکاردێت بەشێوەی دەرزی لێبدرێت کاریگەریەکەی چارەگێك لەدوای لێدانەکەی دەردەکەوێتو، بەم شێوەیە بەبێ ئەوەی کە توانای گرژبوونی ماسولکەی منداڵدان لەناوبەرێت حاڵەتێکی خاوبوونەوەو بەنجکراو بەسەر دایکەکەدا دێنێ.

ڕادەو جۆری دەرزیەکە سەبارەت بەمە کە ژن یەك جار، یان چەند جارێك منداڵی بووبێ جیاوازی هەیەو وەك بنەمایەك بەکارهێنانی دەرمانی ئازار

شکێن، یان هۆشبەر بۆ ژنێك کە تا چەند جارێك منداڵی بووبێ و وەختی منداڵبوونەکەی نزیك بێ، هەندێ جار لەجیاتی ئەوە کە کاریگەری هەبێ بە پێچەوانەوە زیانبەخش و مەترسیدارە، لەبەرئەوە ئەو جۆرە دەرمانانە لەدوای ئەوە کە چوونە ناوخوێنی مەلۆتکە، ناوەندی هەناسەدانی ئیفلیج دەکات و سەرەنجام ئەو منداڵانەی کە دەبن بە خەواڵوویی دەبن و بە سەختی هەناسە دەدەن. لەسەر هەمان بنەما، زۆربەی پزیشکان لەپێش لێدانی هەر دەرزیەکی ئازار شکێن تاقیکردنەوە لەسەر دایکەکە دەکەن تا دەرکەوێ کە لێواری منداڵدان چەندە کراوەتەوە و منداڵ بوونەکە لە چ قۆناغێك دایە.

بۆشکانی ئازارو هەستکردنی بە ئارامی، لەجیاتی دەرزی دەتوانرێ سود لە هەندێك شلەمەنی وەربگیرێت کە بە شێوەی غاز هەڵدەمژرێن. گرنگترین ئەو غازانەش غازی (تریلێن)ە کە بەدەستەوە هەڵدەگیرێت بەبێ ئەوەی کە پێوسیتی بە هاوکاری خەڵکی تربێ. دایکان ئەو دەزگایە لە تەنیشت تەختەی خۆیان دادەنێن تا کاتێ کە ئازارەکە سەریهەڵدا هەڵیبمژن.

٣- لە کۆتایی قۆناغی دووەم کە لێواری منداڵدان بەتەواوی فەراح بووەو مەلۆتکە ئامادەی هاتنە دەرەوەیە، دایك زیاد لەهەر کاتێکی تر پێوسیتی بە شکانی ئازارو بێهەستی تەواو هەیە، چونکە دەرچوونی مەلۆتکە لە بۆڕی منداڵ بووندا و بەتایبەتی لای ئەو دایکانەی کە بۆ یەکەمین جار دووگیان بووبن بۆڕی منداڵبوونیان تەنگترو ترسناکترە. لەبەرئەوە لە منداڵ بوونە بە ئازارەکاندا زۆربەی پزیشکان لەو قۆناغەدا سود لە دەرمانە هۆشبەرەکان وەردەگرن تادایك لەکاتی منداڵ بووندا بەتەواوی بێهۆش بکەوێ، بەڵام لە دوای ئەوە کە منداڵ بوونەکە ئەنجام درا هوشیار دەکرێتەوە تا جگەر گۆشەکەی ببینێ.

تایبەتمەند کارانی سرکەری دایك تا ئەو کاتەی کە هێشتا وێڵداش دەرنەچووەو داوێنە هەڵدڕاوەکە نەدرواوەتەوە، دایك هەر بە خەولێکەوتوویی دەهێڵدرێتەوە تا هەست بە هیچ جۆرە ئازارێك نەکات، بەڵام کە کارەکە تەواو بوو هەڵدەستێندرێتەوە.

لەم بەشەی خوارەوەدا سودو زیانی دەرمانەکـان شـی دەکەینەوە:

خـەوهـێـنـەرەکـان

ئەو بەشە، دەرمانە خەو هێنەرەکانت کە لـە (ئەسـید باربیتوریـك)ی ناولەشـی دایك وەردەگیرێت پێ دەناسێنێت، کە هەندێکیان بـریتین لـە: لومینـال، باربیتـال، سۆدیۆم ئەمیثال، سکۆنال، نـمبۆثـال. ئـەو دەرمانانـە لەوانەیـە بـە تـەنها، یـان هاوکات لەگەڵ ئیسکۆپۆلامین بدرێن. کاریگەریەکەیان بەگـشتی وەکـو (دەرمـانی خەوو بێداری) ئازارشکێنو لەبیـربەرەوەن. ئـەو دەرمانـە زۆر کاریگـەرو بێزیانـەو بەگشتی نەخۆش بۆماوەی چەند سەعاتێك بەبێهۆش دەهێڵێتەوەو خەیاڵو مەترسـی ژانەکانی لە بیردەباتەوە. ئەو دەرمانانە بەگشتی کەمێك خەواڵوویی بەسەر منداڵدا دێنن، بەڵام کاریگەری تری لەسەر مەلۆتکە نیە ئەگەر لـە هـەموو سـوڕی منداڵـ بوونیشدا سود لەو دەرمانە وەرگیرابێ.

دۆ مـــۆرۆل

دۆمۆرۆل دەرمانێکە، کە زیاتر وەك ئازار بڕێك بەکاردێت، بەڵام لە کاتێکدا کـە ئـــەو دەرمانـــە لەگـــەڵ ئیـــسکۆ پۆلامینـــدا بـــەکار بهێنـــدرێت دەبێتـــە مایـــەی لەبیـرچوونەوەی ئازار. ئەو دەرمانە بەشێك نیە لـە خـەو هێنـەرەکانو لـە تـاقمی (مۆرفین)ە، چونکە کاریگەریەکەی وەکـو مـۆرفین لەسـەر منـداڵ زیانبـەخش نیـە زۆربەی پزیشکەکان سودی لـێ وەردەگرن، چونکە سود وەرگـرتن لـە دەرمانـەکانی وەك باربیتوریتو دۆمۆرۆل، هەروەها هەڵمژینی غازی هۆشبەر وەکـو ئۆکـسیجینو ئەتر کاریگەریان لەسەر کۆرپەلە نیە. زۆربەی ئەو منداڵانەی کە زووتر لە مۆڵـەتی خۆیاندا دەبن، بەهۆی گرفتی دەزگـای هەناسـەدان دەخرێنـە ژێـر کاریگـەری ئـەو دەرمانە، بەڵام لە کاتێکدا کە منـداڵ بوونەکـە یـەك، یـان دوو مـانگ لـە پـێش مۆڵەتی دیـاریکراودا ڕووبـدات، پزیـشکان بـۆ سـەلامەتی کۆرپەلـە بـەزۆری لـە بەکارهێنانی ئەو دەرمانانە خۆ دەبوێرنو سود لە ڕێگە ئازابڕەکانی تر وەردەگرن.

تریلین Trilen

تریلین دەرمانێکی هۆشبەرە کە لە ڕووی تایبەتمەندیو بۆنەوە هاوشێوەی (کلۆرۆفۆرم)ە. ئەو دەرمانە بەهۆی دەمامکی تایبەتەوە سودی لێوەردەگیرێت. لە پلەی گەرمی ئاساییدا دەست بەجێ دەبێتە هەڵمو نەخۆش بە دەمامکی سەر لووتی هەڵیدەمژێ.

تریلین ئازار بڕێکی بێمەترسیو کاریگەرە، بەڵام هەندێك لەژنان یەکەم جار بێزیان لێدەبێتەوەو بێزاری خۆیان دەردەبڕن، بەڵام لەدوای (٢ تا ٣) جار بەکارهێنانی، وردە وردە لەگەڵیدا ڕادێن.

مادده هۆشبەرەکانی تر

زۆربەی وڵاتە گەورەکانو بەتایبەتی ئەمریکاو هەندێك لە وڵاتە ئەوروپیەکان سود لە ماددەی هۆشبەری تایبەت بۆ منداڵ بوونی بێ ئازار وەردەگرنو ئەو ماددەیە بەناوی غازی (نیترۆس ئۆکساید Nitrous oxide) ناو دەبرێت. تاڕادەیەك بێ مەترسییەو لەگەڵ ئۆکسیجین، یان غازی ئازاربڕی تر بۆ بێ هۆش کردنی ژن لەکاتی منداڵبووندا بەکاردەهێندرێت. بە هەڵمژینی (١ تا ٢) خولەك لەو غازە دایك بێهۆش دەکەوێو لەدوای ئەوە کە منداڵبوونەکە تەواو بوو بە دوو قۆناغ وشیار دەکرێتەوە. کاتێ کە ئەو غازە کاریگەریەکەی دەردەکەوێت گرژ بوونی منداڵدان تاڕادەیەك نەماوە بەسەرچووەو ئیتر گوشار لە خۆکردنی بۆفڕێ دانی مەلۆتکەکە نەماوە. لەوکاتەدا بۆ ئەوەی کە منداڵەکە ببێ پێویستە مەلۆتکەکە بەئامێر دەربهێندرێت. دیارە بەکارهێنانی ئامێر لەو کاتەی کەسەری مەلۆتکە تاڕادەیەك لە دەرەوەیە هیچ مەترسیو گرفتێك لەبەردەمدا نامێنێ. هەندێك جار کە بۆڕی منداڵبوون تەنگەو سەری مەلۆتکە بەهۆی ڕەقی ماسولکەکان گیر دەخوات بەبێ ئەوەی کە پێویستی بەئامێر هەبێ، تەنها بە هەڵدڕین بۆڕی منداڵ بوون لە دەرەوە کە بە زاراوەی زانستی (ئەپی زیۆتۆمی) پێدەڵێن منداڵەکە

دەهێننەدەرو لەدوای درونەوە وەك حالەتی پێش منداڵبوونەکەی لێ دەکەنەوە. غازی (ئەتر)یش دەتوانرێ وەك هۆشبەرێك بەکاربهێندرێت تەنها ئەوەیە کاریگەریەکەی سستر دەبێت. زۆر لە نەخۆشخانەو زایەنگاکان لەکۆنەوە تاکو ئێستا سودیان لەو غازە وەرگرتووە هەم بە شێوەی دڵۆپاندنو هەم لەناو دەزگای تایبەتیان کردووە بۆ منداڵ بوونی بێ ئازار.

بەنجی تەواو لە ڕێگەی مۆخ، یان کودالی هەمیشەیی

یەکێك لە تایبەتمەندیەکانی بڕبڕەی پشت جێکردنەوەی دەمارێکە، کە بەرپەرچدانەوەکان لەوێوە لەڕێگەی مێشکەوە دەگەنە هەموو بەشە جیاجیاکانی لەش. ژمارەیەکی زۆریش لەو ئەندامانە هەستی جیاواز وەك: سەرماو گەرماو ئازار دەگەیەننە مێشك. لە کاتێکدا کە یەکێك لەو دەمارانە بەنج بکرێت ئەو ئەندامە ناتوانێ بەرپەرچدانەوە بۆ مێشك بگوازێتەوە، ئەوە بنچینەی بەنجکردنە لە ڕێگەی مۆخو کۆدالی هەمیشەییەوە. لەو حالەتەدا شلەیەك لەناو بڕبڕەی پشت دەکرێت کە دەمارەکانی ناوی بە شێوەیەکی کاتی سڕ دەکرێن. لەهەمان کاتدا نەخۆش بەتەواوی وشیارە، بەڵام هەست بەئازاری ناوچەی منداڵدان، یان بۆڕی منداڵبوونو...هتد ناکات.

بەگوێرەی ئەمە دەرمانەکە ڕاستەوخۆ لە بەشی خوارەوەی بڕبڕەی پشت دەکرێو واش باوە کە ئەو ڕێگەیە زیاتر لەقۆناغی کۆتایی منداڵبووندا سوودی لێ وەربگیرێت. لە بەنجی کۆدالی هەمیشەیی، دەرمانەکە کەمێك خوارتر، واتە لە بەشی ئێسقانی بڕبڕەی پشت دەدرێت. دوای (٦ تا ٨) کاتژمێر دەتوانرێ ئەو بەنجە دوبارە بکرێتەوە. ئەو ڕێگەیە لەبەرئەوە کە لە سەرەتاکانی (١٩٤٢)دا زۆر بەباشی پەسندکرا بوو، وردە وردە تایبەتمەندیە ڕاستەقینەکەی لەدەستداو ئێستا تەنها لە هەندێ بواردا بەکار دەهێندرێت.

بەنجی هەندەکی (موضوعي)

بە لێدانی دەرزییەکی سڕکەر لەناوچەی داوێن، دەمارێکی ناوەندی سڕدەکات بە شێوەیەك کە بە چواردەوری خۆیدا ئازار ناهێڵێ. پزیشکەکان بەهۆی نەبوونی مەترسیو کاریگەرییەکەی، ئەو دەرمانە لە جیاتی مەقاشی فورسپۆس بەکاردێنن.

هەریەك لەو دەرمانانەی سەرەوە لەوانەیە بە تەنیایی، یان هاوکات لەگەڵ دەرمانەکانی تر سودی پێویست بگەیەنن. زۆر ڕێگەو پەیڕەوی تر بۆ شکانی ئازاری منداڵ بوون هەن، بەڵام هەریەکەیان کەموکوڕیەکیان هەیە کە ناکرێ لە هەموو بوارەکاندا بەکاربهێندرێن، چونکە لە هەندێك کاتدا لەوانەیە زیانیان بۆ دایك، یان منداڵەکە هەبێ، سەرەڕای ئەوەش دەبێ ئەو دەرمانانە لە نەخۆشخانەدا لە ژێر چاودێری پزیشكو پەرستاری تایبەتدا بەکاربهێندرێن. ئێستا ژمارەی ژنانی سکپڕ کە لە دەرمانی هۆشبەرو ئازاربڕ کەڵك وەردەگرن ڕۆژ بە ڕۆژ لە زیادبوون دایە. ئامارێکی دروست دەریخستووە کە لەکاتێکدا کە ئەو دەرمانە بە ڕێگەی دروست لە ژێر چاودێری پزیشکدا سودیان لێ وەربگرێت دەرەنجامێکی باشیان بۆدایكو کۆرپەلە دەبێ. دەبێ ئەوەش بزانین کە بوونی ئەو دەرمانانە بەڵگەی بێبایەخکردنی منداڵبوونی سروشتیو بێ بەنج نیە، بەڵکو ژمارەیەکی زۆر لە ژنانی سکپڕ ئەمڕۆ لەماڵەوە بەخۆڕاگریو حەوسەلەیی خۆیان منداڵیان دەبێو منداڵەکەشیان لەش ساغو تەندروستە.

سودەکانی منداڵ بوونی بێ ئازار

خۆڕاگرتنی کەسەکان سەبارەت بە ئازار جیاوازی هەیە، بەڵام دەبێ بزانین کە ئازارە سەختەکانی منداڵ بوون کە پێیان دەگوترێت ژان، ئەوەندە سەختو تیژن کە ژن لە ئاقار ئەو ژانە یەك لەدوای یەکانەدا پێچ دەخواتەوەو ئۆقرەی لێ هەڵدەگیرێتو وچان نادات، بەڵام بە خواردنی (١ تا ٢) حەب یان لێدانی دەرزییەك دەخەو ڕادەچێو کاتێ هەڵسایەوە کۆرپەلەکەی لەپەنایە. لەبەرئەوە ڕێژەی ژنانی منداڵ بوون بەبێ ئازار لە زیادبوون دایە.

زانستی پزیشکی ئەمڕۆ ئەگەرچی ڕێگرەکانی بەردەم منداڵ بوونی هەموار کردووە، بەڵام هێشتاش دایکان ناتوانن لە هەموو ڕەنجو ئازارەکانی منداڵ بوون بێدەرەتان بنو بە شێوەیەکی نموونەیی‌و کەماڵخوازی منداڵیان ببێ. هەڵبژاردنی جۆری دەرمانی هۆشبەر، یان دژەئازار دەبێ وەختێك بەکاربهێندرێت کە ڕەچاوی فاکتەری جۆراو جۆری کەسایەتی‌و ژمارەی زگو زاکانو سەختی ئازارەکانو پێشخستنی بوونەکە بکرێت، بۆئەوەی کە ئەو دەرمانانە کاریگەری خراپ لەسەر دایكو کۆرپەلە دانەنێن، هەرکاتێ پزیشکە تایبەتەکەت بەباشی بزانێ کە دەبێ ئازاربڕەکان، یان هۆشبەرەکان بەکاربێنی ئەوە گوێڕایەڵی پزیشکەکەت بکە، دەنا لەوماوە زۆرەی کە ئازارت هەیە نابێ سات لەدوای سات لە چاوەڕوانی دەرزی ئازاربڕدا بیت، دەنا هەروەك لەمەوبەر باسمان کرد ئەگەر ئەو دەرزیانە لە شوێنو کاتی گونجاودا لێ نەدرێن، یان زیاد لەڕادەی پێویست لێ بدرێت، لەوانەیە ژانی منداڵبوون ڕابگرن، یان ئەوەتە منداڵەکە لەدوای بوونی بەهۆی کاریگەری دەرمانەوە لەخەو بمێنی‌و هەرگیز هەناسە نەدات.

منداڵ بوونی بێ ئازار بە ڕێگەی فێرکردن

لە وڵاتە پێشکەوتووەکانی وەك ئەمریکاو ئەورووپا بۆ ئەو دایکانەی کە ئارەزوی منداڵ بوونی سروشتیان هەیە بە ڕێگەی (پسیکۆ پڕۆفیلاکتیك Psychoprophilactic) ئەوە دامەزراوەی گەورەو تۆکمە هەیە کە چەندەها خولی فێربوونو ڕاهێنانی کردۆتەوە، ئەو خولانە بە هاوکاری چەندان پەرستارو مامانی بەردەستی پزیشکی تایبەتی ژنان کە ڕێنمایی تایبەتت لەوبارەوە فێردەکات لەسەر: توێکاری دەزگای زاوزێ‌و منداڵ بوونو چۆنیەتی سك پڕبوونو نیشانەو بەڵگەکانی سکپڕی‌و شێوازی پشوودانو هەناسەدان.

ئەگەر بەراوردێك لە نێوان دوو تاقم لە دایکانی بەشداربوو لە خولەکانو بەشدارنەبوودا بکەین دەگەینە ئەو ئەنجامە، کە زۆربەی ئەو دایکانەی کە خولی ناوبراویان دیوە بەئارامییەکی دەرونیەوە منداڵیان دەبێ‌و بە پێچەوانەوە ئەو

تاقمەش کە بەشداری خولەکەیان نەکردووە زیاتر تووشی دیاردەی سکپڕیو منداڵ بوون دەبنەوە، لەبەرئەوە لە وەڵامی ئەمەدا هەندێ لە خانمان کە دەڵێن، سکپڕیو منداڵ بوون شتێکی سروشتییەو پێویست ناکات هیچی لەبارەوە بزانین ئەوە هەرگیز ڕاست نیە. لەبەرئەوە تاقیکردنەوە سەلماندویەتی کە فێربوونو کۆکردنەوەی زانیاری لەسەر بوارە جیاجیاکانی سکپڕیو منداڵ بوون زۆر لە گرفتو کێشەکانی بەردەمیانی چارەسەر کردووە. ئەو ماوەیەی کە دایکان بۆ منداڵ بوونی بێ ئازار بە ڕێگەی فێرکردن ئامادە دەبن بنچینەیەکی زۆر گرنگ هەیە نابێ لەبیر بکرێو ئەویش ئەوەیە کە پزیشکی چارەسەر کەسایەتیەکی جێگای پشت پێبەستنو دڵنیاییو پسپۆڕە لە کارەکەیداو خاوەنی لێزانیو ئەزمونێکی چەندەها ساڵەیە.

منداڵ بوونی بێ ئازار بەڕێگەی فێرکردن لەو ساڵانەی دواییدا بۆتە جێگەی سەرنجی پزیشکانی تایبەتو مامانو ژنانو ژمارەی ئەو دایکانەی کە حەزیان لێیە بەڕێگەی سەرەوە منداڵیان ببێ ڕۆژ بە ڕۆژ لە زیادبوون دایە. ئەوەی شایانیباس بێ منداڵ بوون بەڕێگەی فێرکردن لە ڕاستیدا بێ ئازار نیە، بەڵکو ڕێگەیەکە کە بەهۆی فێرکردنو ڕاهێنان دڵەڕاوکێی دایك لەبیر دەباتەوە بەبێ ئەوەی کە هیچ جۆرە دەرمانێك بۆلابردنی ئازارەکە بەکاربهێندرێت لە دۆخێکی ئارامو هێمندا منداڵبوونی سروشتی ئەنجام دەدرێ. هەڵبەتە لەنێوان ژناندا هەندێك هەن کە حەزیان لێیە منداڵ بوونی خۆیان بەبێ هیچ دەرمانێکی ئازاربڕ، یان هۆشبەر ئەنجام بدەنو گومانی تێدا نیە، کە زۆربەی پزیشکانیش لەو بۆچوونە ڕازینو لە شوێنی خۆیدا هاوکاری دەروونیو ڕوحیان دەکەن.

منداڵ بوونی بێ ئازار بەڕێگەی فێرکردن بۆ ئەو دایکانەی کە بۆ جاری یەکەم سکپڕدە بنو باری دەروونیو دەماریان پەشۆکاوو ڕاڕایە زۆر بەکەڵکە. لەبەرئەوە ئەوجۆرە دایکانە بەهۆی بێ ئەزمونیان هەمیشە غەمۆكو دڵتەنگو سەرسام دەبنو لەلایەکی تریش بەهۆی قسەو قسەلۆكو حەکایەتی درۆو ئەفسانە دەربارەی گرفتو ئاستەنگەکانی منداڵ بوون لە توانــاو بەهرەیان کەمدەکەنەوە، لەبەرئەوە ئەگەر لەمەوبەر خۆی بۆ ئامادە نەکردبێ ئەوە لەکاتی منداڵ بووندا دوچاری گرفتو ئاستەنگی زۆر دەبنەوە.

ئەو دایکانەی کە بۆ منداڵ بوون ڕێگەی فێرکردن دەگرنەبەر دەبێ سەلیقەو ئامادەیی زۆریان بۆ گوێڕایەڵیو ڕێنماییەکانی پزیشکی چارەسەری خۆیان هەبێ تا ئەو گۆڕانکاریانەی کە لەماوەی سکپڕیدا دێنە پێش شارەزایی تەواویان لەسەر پەیدا بکاتو ڕێگەی پشوودانو حەسانەوەش کە گرنگترین بنەمای منداڵبوونی بێئازارە فێر ببێت.

منداڵ بوونی سروشتی

قسەو باسێك کە لەبارەی منداڵ بوونی سروشتییەوە هەیە ڕاستیەکەی لەلای خەڵك شاردراوەیە. ئەو ڕێگەیە ماوەی چەند ساڵێکە لایەنگرانی زۆری لە ئەمریکا پەیدا کردووە. هەندێکیان واگومان دەبەن کە منداڵ بوونی سروشتی بێئازارە. ئەوانە بەتەواوی بەهەڵەدا چوون، چونکە هیچ جۆرە منداڵ بوونێکی سروشتی بەبێ هاوکاری دەرمان ناتوانی ئازار لەناوبەرێت. منداڵ بوونی سروشتیش وەك منداڵبوونەکانی تر بێنیاز نیە لە دەرمان، چونکە زۆر حاڵەت دێنە پێش، کە پزیشك بەناچاری دەبێ پەنا بۆ دەرمان ببات.

لە ڕاستیدا منداڵ بوونی سروشتی ڕێگەیەکە بۆ ئاسان کاری منداڵ بوون بەهۆی نەمانی ترس لە منداڵ بوون. پەیڕەوانی ئەم ڕێگەیە باوەڕیان وایە ئەو ژنانەی کە ترسو سامیان لە منداڵ بوون نیە ئاسان ترو زووتر دەچنە ژێرباری منداڵ بوون. بێگومان ئەو بیرۆکە ڕاستە. ئەو پشت بەخۆبەستنە واتە ڕەواندنەوەی ترسو نیگەرانی دایك لە کرداری منداڵ بوون ئەویش بە سێ قۆناغ جێبەجێ دەکرێت.

قۆناغی یەکەم :

هەنگاوی یەکەم لە قۆناغی یەکەم بریتیە لەوە، کە متمانەی تەواوت لەسەر پزیشکی خۆت هەبێو باوەڕت وابێ کە ئەو دۆستی تۆیەو دەتوانێ تا ئەوپەڕی توانا لە ئاستەنگو ئازارەکانی تۆ کەم بکاتەوە. هەبوونی دۆستو یاوەری فێرخوازو لێزانو ڕووخۆش لە پەنای خۆتو تۆش پێت وابێ کە ئەوان لەباری کارەکەی تۆ دەزانن، ئەوە منداڵبوونەکە ئاسان ترو بوێرانە تر دەکات.

قۆنــاغــی دووەم :

دەکریّ خۆت بە چالاکی سروشتی (فسیۆلۆجی) کە لە جەستەی خۆتدا دێتــەدیو ڕۆڵی خۆیان لە خولەکانی سکپڕیدا دەبینن شارەزا بکەیت، چــونکە هــیچ گرفتێــك تاسەربە چارەسەرنەکراوی و هەڵواسراوی نەماوەتەوە.

دایکی ئازیز...

پێویــستە لــە هــەموو قۆناغەکانــدا گوێڕایــەڵی کــارو چــالاکیەکانی پزیــشكو پەرستاران بیت.

قۆنــاغــی ســێیەم :

لەم قۆناغــەدا دەرفەتی پشوودانو حەسانەوەی تــەواو بــۆ ژنــانی ســکپڕ جێگــای گرنگی پێدانە. ئەگەر دایکی دووگیان بیەوێ ڕەچاوی هەرسێك قۆناغەکــە بکــات ئەوە هەموو سودەکانی کرداری منداڵ بوونی بۆخۆی مسۆگەرو دەستەبەر کردووە.

هەندێك لە ژنان بەهۆی سەرەڕۆیی و عەجولی خۆیان هــەوڵ دەدەن، کــە لــەکاتی منداڵ بووندا هیچ جــۆرە دەرمــانێکی هۆشــبەر، یــان ئازاربڕیــان نــەدرێتێ لەگــەڵ ئەوەشدا کە کارێکی ئاساییەو زۆربــەی پزیــشکانیش لەســەری کــۆکنو پەســندی دەکەن.

ئەگەر تۆش لە پەیڕەوانی ئەو تاقمەیتو، بەڵام لە نیوەی ڕێگا لەبەر ئــازاری زۆر وردە وردە لە ڕایەکەی خۆت پەشیمان دەبیەوەو دەتەوێ بۆ سووك کردنی ئازارەکەت سود لە دەرمانی هۆشبەر وەرگریت، نائومێد مەبەو لەکاتێکــدا کــە پزیــشك بــۆت دەستنیشان دەکات بەدڵنیاییەوە تۆش لێی سودمەندبە.

بەشی دەیەم

منداڵی ناتەواو

منداڵێك کە لە ساتەوەختی بوونیدا کێشەکەی (٢،٥) کیلۆغرام یان کەمتربێ، سەرەڕای ئەوە کە ئاوسیەکەی (٩) مانگی تەواو نەکردبێ، پێی دەگوترێت منداڵی ناتەواوو پێویستی بەچاودێری و پەرستاری تایبەت هەیە. ئەوجۆرە منداڵانە دەبێ لەژێر چاودێری وردی پزیشك دابن. ئەگەر کێشی منداڵ لەوەختی بوونیدا کەمتر لە (٢) کیلۆغرام بێ، تادەکرێ لە نەخۆشخانەیەکدا بخەوێندرێ کە قەفەزی شووشەیی Incubator ی هەبێ کە تایبەتە بەچاودێری منداڵانی ناتەواوو کەسانی تایبەتمەندکاری لەسەر دەکەن.

ئەو زانیاریانەی کە لەمەودوا دەخرێنە بەردەستت ڕێوشوێنێکی کتوپڕو ناچارین کە دەبێ دایك و باوك بیگرنەبەر لەپێناو گیانی کۆرپەلە ناتەواوەکەیاندا تابتوانن لەو ماوەیەدا لە نەخۆشخانە بیخەوێنن.

بە پێی ئامار پیشاندراوە کە لەنێوان ئەو ژنانەی لە زایەنگا جیاوازەکانی ولاتان منداڵیان دەبێ لە هەر (١٠٠) منداڵ کە لەدایك دەبێ (٥ تا ١٠) منداڵیان ناتەواون.

هۆکارە بنەڕەتیەکانی لە دایکبوونی منداڵی ناتەواو

یەکێك لە هۆکارە بنەڕەتیەکان کە تایبەتن بە لە دایکبوونی منداڵی ناتەواو، لەدایکبوونی بێوەخت و پێشوەختە کە لەپێش کاتی دیاریکراو بەهۆی دڕانی لەخۆوەی کیسەی ئاو یان فاکتەری تر دێتەدی، لایەنێکی تر کە تایبەتە بەدایك، دەرهێنانی کۆرپەلەی ناتەواوە کە پزیشك بڕیاری لەسەر دەدات. لەو حاڵەتانەدا کە گیانی دایك لەمەترسی دایە، پزیشك بڕیار دەدات هەرچی زووە مەلۆتکە لەناو

سکی دایکیدا دەربهێندرێت. یەکێك لەو فاکتەرانە ئەوکاتەیە کە دایك تووشی ژەهراوی بوونی سەختی سکپڕی دەبێ‌و بە دەرمان چاری ناکرێ. یەکێکی تر ئەوەیە کە دایك تووشی نەخۆشییەکانی دڵو گورچیلە، یان نەخۆشی شەکرە بووبێ، یەکێکی تر لەو حاڵەتانەی کە دایك منداڵی ناتەواوی دەبێ، کاتێکە کە دوانە، یان زیاتری دەبێ. ئەوە جگە لەمە کە ژینگەو دەوروبەریش کاری خۆیان دەکەن وەك: بەدخۆراکی‌و نەبوونی مەرجەکانی تەندروستی‌و ژینگەی نالەبارو ئاوو هەواو کەمی ڤیتامین‌و ماددەی کانزایی.

ئەو خاڵانەی کە باسکران زیاتر هۆکارێکن کە پەیوەندیان بە دایکەوە هەیە، بەڵام خاڵی تریش هەن کە پەیوەندیان بە وێڵداش‌و مەلۆتکەوە هەیە.

دیاردەکانی وێڵداش کە زیاتر بە شێوەی خوێن بەربوون لە کۆتایی مانگەکانی ئاوسیدا دەردەکەون، لەوانەیە پەیوەندیان بە جودابوونەوەی وێڵداشەوە هەبێ لە پێش بوونی مەلۆتکە، یان جێگیربوونی وێڵداشە لە شوێنی ناسروشتی خۆی لەناو منداڵدانیدا. هەندێك جار کە ئەو خوێنبەربوونانە بەهێزن‌و توانای بەربەستبوونیان نیە، ئەگەر هەنگاوی دەستبەجێ نەنرێ، گیانی دایك‌و مەلۆتکە هەردوکیان لە مەترسیدا دەبن‌و لەوحاڵەتەدا بۆ ڕێگەگرتن لەهەر جۆرە دیاردەیەکی مەترسیدار پزیشکان ناچار دەبن، کە منداڵ بوون پێش بخەن لە پێش کاتی دیاریکراوی خۆیداو ئەو منداڵەش، کە بەم ڕێگەیە لەدایك دەبێ ناتەواوە.

فاکتەرێکی‌تر جیاوازی گروپی خوێن‌و RHی باوك‌و دایکە بەتایبەتی لەکاتێکدا کە دایك RHی خوێنەکەی سالب بێ. لێرەوە دەمانەوێ پەیوەندیەك کە لەنێوان ئەو فاکتەرەو ئاوسیدا هەیە کەمێك زیاتر بتوێژینەوە. لە وەختی سکپڕی لەنێوان دایك‌و کۆرپەلەدا پەیوەندی خوێنی پەیدادەبێ، لەبەرئەوە ئەگەر جۆری خوێنی دایك لەگەڵ خوێنی کۆرپەلەی ناوسکیدا جیاوازبێ ئەوە لەوانەیە پەشێوییەك ڕوو‌بدات. سەرنج ڕاکێش لێرەدایە کە جۆری خوێنی کۆرپەلە هەمیشە پەیوەندی بە باوکەوە هەیە، واتە ئەگەر جۆری خوێنی باوك موجەب بێ ئەوە خوێنی کۆرپەلەش هەڵگری هەمان جۆر دەبێ‌و لە کاتێکدا کە سالب بێ ئەوە خوێنی کۆرپەلەش بەرەو سالب بوون دەڕوات.

ئێستا ئەگەر دایکێکی دووگیان جۆری خوێنەکەی موجەب بێ هەموو منداڵەکانی بە موجەب، یان سالبێکی سەلامەت لەدایك دەبن. بە دەستەواژەیەکی سادەتر هیچ جۆرە گرفتێك لە تەندروستی منداڵەکاندا بەدی نایەت، بەڵام ئەگەر دایکێك جۆری خوێنەکەی سالبو سکپڕ بێ، لە هەمان کاتدا باوکی منداڵەکەش جۆری خوێنەکەی سالب بێ، ئەوە منداڵەکە بە ساغی لەدایك دەبێو هیچ جۆرە زەبرێکی ناگاتێ، بەڵام زۆر جاریش ئەگەر باوك سالب بێ زۆر لە منداڵان بە موجەبی لەدایك دەبن، بەڵام زۆربەیان یان لەباردەچن، یان بەناتەواوی لەدایك دەبن.

ئەگەر دایکێك بۆجاری یەکەم سکپڕ بوو بێو هیچ جۆرە ڕابردوویەکی لەبارچوونی کۆرپەلەی نەبوو بێو تائێستا خوێنی جۆری سالبی تێنەکرابێ، منداڵی یەکەمی هەمیشە بە ساغی لەدایك دەبێ، بەڵام ئەگەر جۆری خوێنی دایك سالب بێو بۆ جاری دووەم سکپڕ بوو بێ، یان ئەوە کە لەمەوبەر ڕابردووی لەبارچوونی کۆرپەلەی هەبێ، لەوانەیە ئەو منداڵەی کە دەیبێت بەهۆی ماددەیەکی دژی جۆرەکەی خۆی کە لە خوێنەکەیدا پەیدا دەبێ منداڵەکە دووچاری نەخۆشی تایبەت بێ، کە بە زەردوویی کۆرپەلە ناسراوە.

زیاتر ئەو منداڵانەی کە لە خولەکانی سکپڕیدا تووشی ئەو نەخۆشییە دەبن، یان سەقەت دەبن، یان ئەوەتە لە کۆتایی مانگەکانی سکپڕیدا لە ناوسکی دایکیاندا دەمرنو ئەگەر بەزیندوویش بێنە سەر دنیا بە زۆری کەمخوێن دەبنو لە چوارەمین ڕۆژی لە دایکبوونیاندا ڕەنگیان زەرد هەڵدەگەڕێ. پشکنینی ئەو نەخۆشییەش لەسەر ڕابردوی دایكو تاقیکردنەوەی خوێن لە خولەکانی سکپڕیدا دەکرێتو هەندێك جار بۆڕێگە گرتن لە تەوژمی نەخۆشیەکەو مردنی کۆرپەلە منداڵبوونەکە پێشدەخەنو ئەو جۆرە منداڵانە لەدوای بوونیان ئەگەر پێویست بکات خوێنیان لێدەگۆڕن. دیارە ئەو کارەش هەر چەند زووتر لە دوای بوون ئەنجام بدرێ مەترسی مردن کەم تر دەبێتەوە.

لێرەدا خاڵی زۆرگرنگ ئەوەیە کە زۆربەی منداڵە ئاساییەکانیش لە ڕۆژی سێیەمەوە زەردهەڵ دەگەڕێن، بەڵام ئەو زەردیە نابێ بە زەردوویی دابنرێت،

ئەگەرچی هەندێك جار ئەو زەردیە زۆر توند دەبێ، بەڵام بەگشتی لە دوای چەند ڕۆژێك، یان (١-٢) هەفتە وردە وردە لەناو دەچێو ئەو زەردیەش پێی دەڵێن زەردویی سروشتی منداڵان.

ناسینەوەی منداڵی ناتەواوو چۆنیەتی ژیانیان

منداڵە ناتەواوەکان لە ڕووی شێوەکاری دەرەوە جیاوازیان لەگەڵ منداڵە ئاساییەکاندا هەیە. ئەو منداڵانە چالاکیە فسیۆلۆجیە ڕۆژانەییەکانی خۆیان بەجوانی ئەنجام نادەن. لەوانەیە هۆکاری ئەوەش پێنەگەیشتنی جەستەو ڕوح بێ. قەدو باڵای ئەو منداڵانە شێواوە وپێستی لەشیان بەهۆی لە دەستدانی چەوری لۆچی کردووەو بەزۆری ڕەش هەڵدەگەڕێن. سەریان لە حاست لاشەیان گەورەترەو ئێسقانەکانیان نەرمو شلن. ماسولکەکانی قەفەزەی سنگیان زۆر بێهێزن لەکاتی ڕشانەوە یان خواردنو خواردنەوەدا ناتوانن بکۆخن، چونکە لەوانەیە لە ڕێگەی سورێنچکەوە خواردنەکە بچێتە ناوسی یەکانو بێتە مایەی کەوتەیی (ذات الرئة). جۆری خۆراك پێدانیان تۆزێك دژوارە، چونکە ئەوانە بۆخۆیان ناتوانن زار لە مەمکی دایکیان گیربکەنو یان خواردن بخۆنو هەندێك جار ناچار دەبیت کە بەهۆی بۆڕی تایبەت شیر، یان خۆراکی ئامادەکراویان بدەیتێ. شتێکی تر کە جێگای وەبیرهێنانەوەیە ئەوەیە کە بەهۆی کەمی بەرگری لەشیان، زۆربەی کات بەدەست تەنینەوەی نەخۆشیە هەوکردوو درێژخایەنەکان دەناڵێنن. لەمەڕ ئەمەوە دەبێ بگوترێ کە ژمارەی مردنو فەوتان لەو منداڵە ناتەواوانەدا زۆر زیاترە لە منداڵە ئاساییەکان.

لە وڵاتە پێشکەوتوە گەورەکاندا لە نەخۆشخانەکانو زایەنگاکاندا ژووری تایبەت هەیە بۆ چاودێریو هێشتنەوەی، ئەوە منداڵانە کە لەوێدا بە کەلوپەلی تۆکمەو لەژێر چاودێری پزیشکی تایبەتی منداڵانو پەرستاری بە ئەزموون دان، کۆرپەلە ناتەواوەکان تا نەشونومایان تەواو دەکەن دەبێ لەژێر چاودێری دابن.

دایکـــی ئازیـــز...

کۆرپەلە کەم ئەندامەکەت لە نەخۆشخانەدا لەژێر چاودێری پزیـشكو پەرسـتاری بەئەزمونو خەمخۆردایە، بەلاّم لە ماڵەوە لەبەر نـەبوونی کەلوپـەلو خزمـەتگوزاری پێویـست شـتێکی مـەحاڵو دەگمەنـە، لەبەرئـەوە لێبگـەڕێ بـا منداڵەکـەت لـە نەخۆشخانە لەژێر چاودێری دابێ.

لە نەخۆشخانە تۆکمەکاندا منداڵان لەدوای بوونیـان بـەبێ وچـان دەخرێنـە نـاو سندوقی شووشەوە. ئەو دەزگایە (ئەنکۆ بـاتۆڕ) بـە زاراوەی خـەڵك منداڵـدانێکی دەستکردە، کە بە کارەبا کاردەکات.

ئەنکۆباتۆڕ بە شێوەیەك دروستکراوە کە گـەرمیو فێنکـی هاوسـەنگ کـراوەو بەگشتی منداڵان تا وەختێك کە خۆیان بەتەنیا توانـای ژیانیـان هەیـە لـەناو ئـەو دەزگایەدا چاودێری دەکرێن.

بەشی یازدەهەم

خاڵە گرنگەکانی سکپڕی

ئەوەی کە تائێستا خوێندومانە دەتوانین بە شێوەیەکی پوخت وگوشراو بەسەریدا بچینەوە

پیتاندنی هێلکۆکەو گەشەی کۆرپەلە

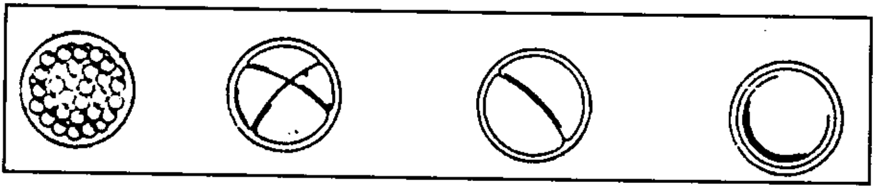
سوڕی مانگانە نیشانەیەکی حاشا هەڵنەگری دووگیان بوونی ژنە. (٢ تا ١٤) ڕۆژ لەدوای دەستپێکردنی سوڕی مانگانە هێلکۆکەیەك لەناو فۆلیکۆڵدا سەربەست دەبێ. ئەگەر لەوکاتەدا تۆوی پیاو لە لەشی ژن دا هەبێ، یەکێك لە سپێرمەکان دەچێتە ناو هێلکۆکەو پیتاندن ڕوودەداتو هێلکۆکە ئاوس دەبێ. کرداری پیتاندنی هێلکۆکە، یان ئاوسبوونی هێلکۆکە بەگشتی لە بۆڕی شەیپور (لاولاو)ی منداڵداندا ئەنجام دەدرێ.

هێلکۆکە لەدوای دەرچوونی لە فۆلیکۆڵ بۆ لای منداڵدان دەکشێو (٤٨ تا ٦٢) سەعات بە زیندوویی دەمێنێتەوە. لە هەر کردارێکی جووت بووندا پیتاندن ڕوو نادات. باشترین کاتی گونجاو بۆ بەیەك گەیشتنی سپێرمو هێلکۆکەو توانای پیتاندن (١٢ تا١٦) ڕۆژ لەدوای دەستپێکی سوڕی مانگانەیە.

گەشەو زۆربوونی هێلکۆکەی ئاوس

هێلکۆکە لەدوای پیتاندن دەستبەجێ دەستدەکات بە دابەشبوونو زۆربوونو تۆپەڵێك لە شانەکان پێکدێنێ. ئەو تۆپەڵە شانانە بەزوویی بە دوو تاقم دابەش دەبن، تاقمێك لەو شانانە کە گەورەترنو لە ناوەڕاست دان، کۆرپەلەو کیسەی

دەوری کۆرپەلە دروست دەکەن. تاقمێکی تر شانەی بچوك ترن کە شانە گەورەکان لە دەوری هالاون، ئەو شانانە وێلداشی کۆرپەلە پێکدێنن.



هێلکۆکە لەدوای ئاوس بوون دەستبەجێ دەستدەکات بەدابەش بوونو زۆربوونو تۆپەڵە شانە پێکدێنێ

گەشەکردنی کۆرپەلە بەم شێوەیە:-

لەناوەڕاستی شانە گەورەکان کە دەبێ کۆرپەلە پێکبێنن چاڵێك پێکدێ کە پڕە لە شلەمەنیو شانەکان بە یەك لادا پاڵ دەنێن. پاشان ئەو شانانە وەك قوچەکیان لێدێو بەسەر خۆیاندا دەچەمێنەوە. بەهەمان شێوە لەسەر کۆرپەلە دوو بادراوی پەیدا دەبن کە بە تێپەڕبوونی کات گەشە دەکەنو لە پشتەوەی کۆرپەلە یەك دەگرنەوەو بە کیسەیەك دەوری کۆرپەلە دەدەن. ناوکە پەتکیش لەهەمان قۆناغدا دروست دەبێ. لە کۆرپەلەی یەك مانگیدا لەشی کۆرپەلەو وێلداشو کیسەی ئاوو ناوکەپەتك لە یەکتری جیاکراونەتەوە.

کۆرپەلەی یەك مانگی ٥ر٨ میلی متر درێژەو چرۆی دەستو پێو قۆڵتەی لووتو چاڵی چاوو کلکی هەیە. کۆرپەلەی یەك مانگو نیو، (٥٥) میلی مەتر درێژەو پۆزایی دڵو جگەرو نێوانی قامکەکانی جیاکراونەتەوە.

ناوکەپەتك

ناوکەپەتك پەتێکی نەرمە، توانای لێککشانی هەیە، درێژی ناوکەپەتك لە مەلۆتکەدا (٣٠ تا ٥٠) سانتی مەتر درێژو تیرەکەی بەقەدەر قامکێك ئەستوور دەبێ.

ناوکە پەتك بەهۆی دوو شاخوێن بەری ناوکیی، خوێنی پڕ لە گازی کاربۆنیكو ماددە زیادەکانی تری منداڵەکە بۆ وێڵداشو خوێنی دایك دەگوازێتەوەو وەك خوێنهێنەرێکی ناوکی ئۆکسیجینو ماددە خۆراکیەکان لە خوێنی دایکەوە وەردەگرێو دەیگەیەنێتە منداڵەکە.

کیسەی ئاو

کیسەی ئاو بریتیە لە پەردەیەکی ناسکی شێوە کیسەیی، کە دەوری کۆرپەلەی داوەو پڕە لە شلەیەك کە کۆرپەلە لەناویدا هەڵدەسوڕێ. ئەو شلەیە منداڵەکە لە هەرجۆرە زەبرو فشارێکی دەرەکی دەپارێزێو دەبێتە مایەی جووڵەی سەربەستی کۆرپەلە لە منداڵدان داو ڕێ لە گوشرانی ناوکەپەتك دەگرێ. ڕێژەی ئاوی ناو کیسەکە لەگەڵ گەشەی کۆرپەلە کە زیاد دەکات. لە دوایین دەرفەتی سکپڕیدا دەگاتە نزیکەی (٨٠٠) سانتی مەتری سێ جا.

وێڵداش

وێڵداش تۆپەڵە گۆشتێکی ئیسفەنجی خڕ یان شێوە، هێلکەییە کە تیرەکەی (١٥ تا ٢٠) سم و ئەستوریەکەی (٢ تا ٣) سم دەبێ. لە دەوروبەری تۆپەڵە شانەییەکان لەدوای جێخۆش کردن لە دیواری منداڵدان، ڕیشاڵی وەك چرۆی درەخت دەردەکات تا بەناخی ڕوپۆشی منداڵداندا ڕۆبچێو خانەکان لەناوبەرێت، دەمارەکانی خوێنی دایك دەکاتەوەو خۆراکی لێوەردەگرێت. پاشان هەمان ئەو چرۆیانە وێڵداش پێکدێنن. هەرکام لەو چرۆیانە لەناو دەریاچەی خوێنی ڕوپۆشی منداڵداندا مەلە دەکەن. کاری بنەڕەتی وێڵداش ئەوەیەکە ئۆکسیجینو خۆراکە ماددەو ڤیتامینەکانو هۆڕمۆنەکانو ... هتد لە خوێنی دایکەوە بگەیەنێتە خوێنی منداڵەکەو غازی کاربۆنیكو ماددە زیادەکانی ناوخوێنی منداڵەکەش بۆ خوێنی دایکەکە بگوازێتەوە. خوێنی دایكو کۆرپەلە بە هیچ شێوەیەك لەگەڵ یەکتر ئاوێتە نابن.

نەشو نوماو پێگەیشتنی کۆرپەلە

لەماوەی نزیکەی (٢٦٦) ڕۆژدا لە هێلکۆکەیەکی پیتراو زیندەوەرێك دروست دەبێت. لە مانگی سێیەمی سکپڕیدا (هەموو مانگێکی ئاوس بوون ٢٨ ڕۆژە) هەموو ئەندامو لایەنەکانی کۆرپەلە شێوەی مرۆڤ لەخۆدەگرنو لە مانگەکانی تردا پێدەگات.

مەلۆتکەی سێ مانگی کە درێژیەکەی ٨٤ میلی مەترەو شێوەی مرۆڤی لەخۆگرتووە

بۆ دیاریکردنی درێژی گەشەی کۆرپەلە لە (٥) مانگی یەکەمەوە ژمارەی مانگەکە هێندەی خۆی دەکەینو لە شەشەم بەدواوە ژمارەی مانگ کەڕەتی (٥) دەکەین.

بۆنموونە مانگی سێیەم ئەگەر ژمارەکەی (٣) هێندەی خۆیکەین دەکاتە (٩) کە ڕێك بەرانبەرە لەگەڵ درێژی کۆرپەلەیەکی (٣) مانگی کە (٩) سم درێژیەکەیەتیو لە مانگی شەشەم بەدواوە بۆنموونە لە مانگی نۆیەم ژمارەی (٩) کەڕەتی (٥) دەکەین. کە درێژی مەلۆتکەیەکی (٩) مانگی دەکاتە (٤٥) سم.

نەشونومای کۆرپەلە لەوانەیە خێرا یان سست بێ، لەهەندێ کاتدا لە جیاتی منداڵی (٣) کیلۆیی منداڵی (٥) کیلۆیی لە دایك دەبێ. کۆرپەلە ناتەواوەکان، یان بێوەختەکان ئەو منداڵانەن کە زووتر لە وەختی سروشتی خۆیان لەدایك دەبن.

کێشی مەلۆتکەی ناتەواو لەکاتی بوونیدا لە (١٢٠٠) غرام کەمترو درێژیەکەی لە (٣٥) سم کورتترە. کێشی مەلۆتکەی ناوەخت (١٢٠٠تا ٢٨٠٠) غرام دەبێ‌و درێژیەکەشی لە نێوان (٣٥ تا٤٨) سم دایە. کۆرپەلەی پێگەیشتوو کێشەکەی لە نێوان (٢٨٠٠ تا ٣٤٠٠) غرامو درێژیەکەی تا (٥٢) سم دەبێ.

سووڕی سروشتی سکپڕی

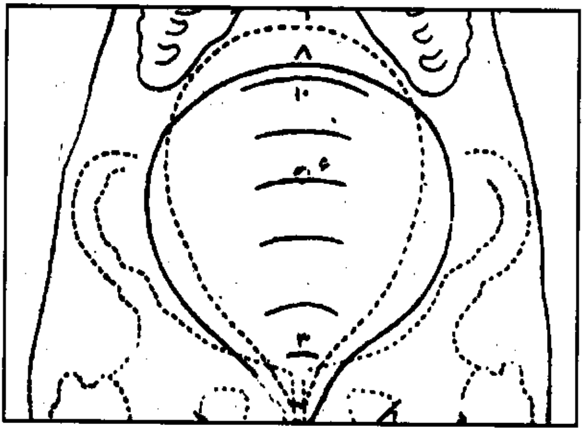
لەدوای ئۆقرەگرتن، هێلکۆکە دەپیتێ‌و منداڵدانی ژنی سکپڕ تووشی هەندێك دیاردە دەبێ وەك: هێڵنجو ڕشانەوەو بێنیشتیاییو بێزووکردن (ئارەزووی حەزی تایبەت) کە تا کۆتایی مانگی سێیەمی سکپڕی درێژەی دەبێ. ژنی سکپڕ نەك تەنها خۆراکە ماددە دەدات بە کۆرپەلەکەی، بەڵکو ماددە زیادەکانی مەلۆتکەش بۆ لای خۆی هەڵدەلوشتێ. دیاردەی سەرەوە، کاردانەوەی لەشی دایکە لە بەرانبەر ئەو ماددە زیادانەی کۆرپەلە. بەگشتی لە کۆتایی مانگی سێیەم بەدواوە ژنی سکپڕ کەمکەم گۆڕانکاری بەسەردا دێتو دیاردەکانی سەرەوە وردە وردە لادەچنو ئاساییبوونەوە جێگەی دەگرێتەوە کە تا دەگاتە مانگی هەشتەم دایکی دووگیان لەو ماوەیەدا سکاڵای تایبەتی نیە، لە ڕوانگەی جەستەییو دەروونیەوە ڕازیەو سەرقاڵی کاری هەمیشەیی خۆی دەبێت.

لە کۆتایی مانگی پێنجەم بەدواوە دەنگی دڵی منداڵ لەسەر سکی دایکیدا دەبیسترێ‌و لە هەمانکاتدا جووڵەی منداڵەکەش لەناوخۆیدا هەست پێدەکات. بە گشتی واباوە منداڵ لەنیوەی خولی سکپڕیدا دەتوانێ بجوڵێ. ئەو قسەیە تا ڕادەیەك ڕاستە، بەڵام دیاریکردنی وەختی منداڵبوون لەسەر ئەو بنەمایە ڕاستەقینە نیە.

جووڵەی منداڵ لە ناوسکی دایکیدا هەندێك جار سووکەو هەندێك جاریش بە هێزە. جووڵەی منداڵ دەکرێ بە ڕادەیەك بەهێزبێ، کە ئازار پەیدا بکاتو بە ڕادەیەکیش بێهێزبێ کە دایك لەمانی منداڵەکەی بەگومان بێ. هەردووك جۆرەکەی جووڵەی سروشتینو کاریگەریان لەسەر سەلامەتیو نەشونومای منداڵدا نیە.

گـەورەبوونی منداڵــدان

منداڵـدان بەتــەریبی لەگـەڵ گەشـەو پێگەیـشتنی کۆرپەلــەدا گــەورە دەبــێ، بەقەدەرەویش قــەبارەی ڕیـشاڵە ماسـولکەییەکان زیـاد دەکـەنو دەزوولــەی نـوێی ڕیشاڵی ماسولکەیی پەیدا دەبن. پزیشك بە پشکنینی سکی ژنی دوو گیانو دیاری کردنی سنوری بنکەی منداڵدان، دەتوانێ مانگی سکپڕی دیاری بکات.



گەورەبوونی منداڵدان هاوتەریب لەگەڵ گەشەو پێگەیشتنی کۆرپەلە

لەکۆتایی مانگی سێیەمدا بنکەی منداڵدان دەکەوێتە هاوڕێکی ڕۆخی سـەرەوە، یان جومگەی نێوان دوو ئێسقانی بـەر مـسولڵدان. لـەکۆتایی مـانگی شەشـەم تـا سنوری ناوك پێهەڵادەچێ. لە کۆتایی مانگی هەشتەم بنکەی منداڵـدان لـە نێـوان ناوكو تیغەی چۆڵەمەی سنگ دایـەو لــە کۆتـایی مــانگی نۆیـەم دەگاتــە ڕۆخـی پەراسوەکان. لە کۆتایی مانگی دەیەم بنکەی منداڵدان کەمێك دێتەوە خوارو ڕێـك دەکەوێتە نێوان ناوكو تیغەی چۆڵەمە. داکـەوتنی منداڵـدان لـە مـانگی کۆتـایی (مـانگی خۆی) دەبێتە مایەی ئـارامگرتنی ژن. ئـەو داکەوتنـە بەگـشتی هاوکاتـە لەگەڵ سووکە ئازارێك.

بە هاوتەریب گەورەبوونی منداڵدان ناوچەی سک زیاد دەکاتو گەورە دەبێ. چێوەی زگی ژنی دووگیان لە سنوری ناوکدا لە کۆتایی مانگی هەشتەم (٨٨) سمو لە کۆتایی مانگی نۆیەم (٩٢) سمو لە کۆتایی مانگی دەیەم (١٠٠) سم دەبێت.

منداڵ لە مانگی نۆیەمدا بەهۆی گەورەیی‌و قورسایی خۆی گوشار دەخاتە سەر ماسولکەکانی ناوەوەی سك، ماسولکەکانی سكو کەلەکە کەم کەم سستو ماندوو دەکات سەرەنجام دەبێتە مایەی کەلەکە ئێشانو ئازاری شلکەی ڕان. دڵی ژنی دووگیان لە مانگی کۆتایی سکپڕیدا دەبێ لانیکەم یەك لیتر خوێن زیاتر لەکاتی ئاسایی فڕێ بدات، ئەگەر نەیتوانی بەوکارە هەڵستێ ئەوە خوێن لە ناوچە دوورەکانی دڵو بەتایبەتی لاقەکاندا چڕدەبێتەوەو دەبێتە مایەی واریس، واتە ئەو کەسانەی کە هەمیشە لەبەر ئازاری بەلەكو لاقەکانیان هاواردەکەن.

پێستی زگ لەبەر گەورەبوونی لەبەرێك دەکشێو بەسەریەکدا پێچ دەخواتەوەو بەخەتخەتی شێوە ڕواڵەتی خۆ دەنوێنێ. ئەو خەتانە لە پێستی ڕانو سمتیشدا دەبیندرێن. لەبەر ئەو دیاردانەیە کە ژنی لەسەر مانگو ڕۆژی خۆی دەبێ لە هەموو لایەنێکەوە بخرێتە ژێر چاودێری‌و پشوودانی جەستەیی‌و دەروونی.

سەرەنجامی سکپڕی

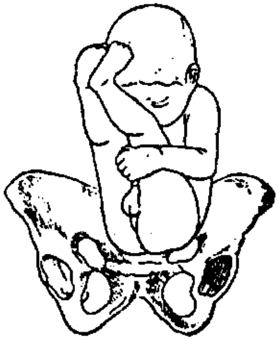
منداڵ کە لە منداڵدانی دایکدا بەسەربەستی دەجوڵێ لە دواین مۆڵەتی سکپڕیدا دەکەوێتە دۆخێکەوە کە دەبێ ڕزگاری بێ لێی. پزیشك دەتوانێ دۆخی منداڵ لە منداڵداندا بە دەستلێدان لە سکی دایك دیاری بکاتو لێدانی دڵی کۆرپەلە ببیستێ.

دۆخی ئارام گرتنی منداڵ لە منداڵدانی دایکدا

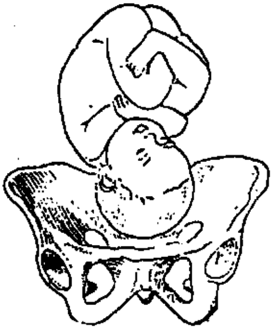
منداڵ لە سەرەتای خولی مەلۆتکەییدا لەناو منداڵدان بەسەر زگدا دەچەمێتەوە. دەستەکانی بەشێوەی × لەسەر سنگ خڕدەکاتەوە. لنگان لەسەر زگ لێک بڵاو دەکات. دوو جەمسەری هەیە، یەکێك سەرو ئەوی تر لاشە.

دۆخی ئارامگرتنی منداڵ لە سکی دایکدا دوو شێوەی هەیە:- ستوونیو ئاسۆیی. ستوونی ئەوەیە، کە ئاڕاستەی درێژی لەشی منداڵەکەو ئاراستەی درێژی لەشی دایك لەیەك ئاستدا بێ. ئاسۆیی ئەوەیە، کە مەلۆتکە بە باریٚ پانی کەوتبێ لەناو سکی دایك.

لە دۆخی ستوونیدا سەری منداڵ دە منداڵداندا هاتووەو لنگاوقووچ بۆتەوە. هەندێك جار لەوانەیە سەری منداڵ لەسەرەوە بێو قوناوقون کەوتبێو ئەو جۆرە منداڵبوونەش ڕوکاری جەستەیی پێ دەگوترێت.



ڕوکاری جەستە لە دۆخی ستوونیدا



ڕوکاری سەر لە دۆخی ستوونیدا

لە دۆخی پانیدا لەوانەیە سەری منداڵ بکەوێتە لای ڕاستی دایكو لاشەکەی بکەوێتە لای چەپی، یان بە پێچەوانەوە بەشێکی منداڵەکە، کە سەرەتا لە تەنگەبەرایی قاڵچەکانەوە دەردەکەوێ شانی ڕاست، یان چەپی بێ. لە (٩٦٪) منداڵبوونەکان ستوونیو بە ڕوکاری سەردا لەدایك دەبن.

دەنگی دڵی کۆرپەلە

لە دوو مانگی کۆتایی سکپڕیدا دەنگی دڵی کۆرپەلە لەلایەکی سکی دایك دەبیسترێ کە پشتی منداڵەکە بەوێوەیە. شوێنی بیستنی دەنگ لە دۆخی ستوونیدا سەر لە ژێرەوەی هێلی ئاسۆییە کە بەناوکدا تێدەپەڕێ‌و لە دۆخی ستوونیدا لاقەکان لە سەروی ڕوکاری ئەو هێڵەدان. لە دۆخی پانی دەنگی دڵ لە دەوروبەری ناوکی دایکەوە دەبیسترێ. لێدانەکانی دڵی کۆرپەلە لە سکی دایکدا (١٣٠ تا ١٥٠) جارە لە خولەکێکدا.

کاتی منداڵبوون

ماوەی خولی سکپڕی لە دەستپێکی دوایین سوڕی خوێنی مانگانەوە (٢٨٠) ڕۆژە، یەکسانە بە (١٠) مانگ‌و (٢٨) ڕۆژ، چونکە هێلکۆکە درەنگتر دەتروکێ لەبەرئەوە دەتوانیت ماوەی ئاوس بوون بە (٢٨٠-١٤-٢٦٦) ڕۆژ دابنێی.

بۆ دیاریکردنی بەرواری دۆخی سکپڕی دەبێ لە بەرواری دەستپێکردنی دوایین سوڕی مانگانە (٧) ڕۆژی لێ زیاد بکەی، پاشان (٣) مانگ بۆ دواوە بگەڕێیەوە. بۆنموونە ئەگەر ڕۆژی دەستپێکردنی دوایین سوڕی مانگانە (٩٦٣/٤/٢) بووبێ ئەوە ماوەی منداڵبوون (٩٦٤/١/٩) دەبێ. هەڵبەتە (١٠) ڕۆژێك زیادو کەم لەوبەرواره هەر بە سروشتی دادەنرێ .

دیاردە تایبەتەکانی خولەکانی سکپڕی

ڕشانەوەی وەختی سکپڕی

ڕشانەوەی وەختی سکپڕی دیاردەیەکە، کە لە هەموو ماوەی سکپڕیدا لەوانەیە هەبێ، بەڵام هەرە دژوارەکەی بەتایبەتی لە مانگەکانی دووەمو سێیەمو چوارەم دایە کە ڕۆژێ دەگاتە (١٠بۆ٢٠) کەڕەت. پاشان بێتیشتیاییو بەدخۆراکی بەدوادا دێت. ڕشانەوەی ژنانی سکپڕ بەزۆری بە پشوودانو ڕژێمە خۆراکی گونجاو بە زوویی سارێژ دەبێو لەو نێوەندەرا لەشی ژنی سکپڕ لەگەڵ ڕژێمە خۆراکی تازە ڕادێو بەم شێوەیە ڕشانەوە کۆتایی دێ. کۆرپەلە هیچ زەبرێك لە ڕشانەوەکانی دایکیدا نابینێ.

هەندێك جار ڕشانەوە بەڕادەیەك دژوارە، کە نەخۆش دەبێ بحەوێندرێو گیراوەی گلوکۆزی بدرێتێو خوێنی تێبکرێتو ئەگەر باش نەبوو دەبێ کۆرپەلەی لەبەر بچوێندرێت.

کەمخوێنی لە خولەکانی سکپڕی دا

نیشانەکانی کەمخوێنی لە ژنانی سکپڕدا بریتییە لە:- شەکەت بوونو بێتیشتیاییو سەرئێشەو بێزاری. چارەسەرەکەی خۆشاوو جگەرو ئاسنو ڤیتامین B١٢ و خوێن تێکردنە. دایك لەدوای منداڵبوون کەمخوێنییەکەی نامێنێ.

ژەهراوی بوون لە خولەکانی سکپڕی دا

ژەهراوی بوونی سکپڕی دیاردەیەکی مەترسیدارە کە بەزۆری لە دواساتەکانی سکپڕی، یان لەوەختی سکپڕیدا ڕوودەداتو هەندێك جاریش دوو هەفتە لەدوای منداڵ بوون دەرسکێ. دیاردەی ژەهراوی بوونی سکپڕی لە کەسێکدا کە بۆ یەکەمین جار سکپڕە چوار بەرانبەر زیاترە لە منداڵ بوونی دواتر.

سێ نیشانەی گرنگی ژەهراوی بوونی سکپڕی بریتین لـە:-

ئاوسانو بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خـوێنو پەیـدابوونی ئـەلبومین لـە میـزدا. ئاوسان، لە ئەنجامی کۆبوونەوەی ئاوی ژێر پێستدا ڕوودەداتو لە دەستوپێو سكو ڕوخساردا دەردەکەوێت، کە بە پشوودانی شەوانە لەناودەچێ. کێشی لەش هەمیشە ڕووی لە زیادبوونەو پاڵەپەستۆی خوێن بەرز دەبێتەوە. ئەلبومین لە میزدا، نیشانەی نەخۆشی گورچیلەیە. بە سەرهەڵدانی ئەو سێ نیشانە، یان یەکێك لەوانە ژنی سکپڕ دەبێ دەستبەجێ پشوو بداتو هەموو جۆرە ماندوبوونێکی جەستەییو دەروونی لـە بیرخۆی بباتەوە. خواردنەکەی کورت هەڵێنێ لـە مـاددە نیـشاستەییەکانو میـوەو سەوزەجات. ڕێژەی شلەمەنیەکانی سنووردار بکاتو خوێی چێشت بە هەموو جۆرێك قەدەغەیە لێی.

فێ لە خولـەکانی سـکپڕی دا (ئەکلامپسی) :-

ئەکلامپسی، یان فـێ لە سکپڕی دا سەرەڕای سێ نیشانە گرنگـەکانی ژەهـراوی بوونی سکپڕی، نەخۆش لەناکاو بێهۆش دەکەوێو دەبورێتەوەو گرژبوون (تشنجات) هەموو لەشی دادەگرێ کە چەند خولەکێك دەخایەنێو هەندێك جار مرۆڤ دەکوژێ. نەخۆش دەبێ دەستبەجێ بەرێ بکرێ بۆ نەخۆشخانەو بـە پێـدانی ڕژێمـە خـۆراکی تایبـەتو دەرمانـە ئازاربڕەکـانو خەوهێنـەرەکانو پێـدانی گیــــراوەی گلوکـۆز چارەسەر بکرێ.

ئـازاری منـداڵبوون

منداڵبوونی سروشتی ئـازاری هەیـە لەبەرئـەوەی ماسـولکەکانی منداڵـدان بـۆ ماوەیەکی دیـاریکراو گـرژ دەبـن تـاملی منداڵـدان بکرێتـەوەو منـداڵو وێڵـداش ڕاپێچکاتە دەرەوە. ئەو ئازارانە هەر لە (١٥ تا ٢٠) خولەك دوبارە دەبنەوە. پاشـان

هەر (١٠) خولەك‌و سەرەنجام هەر (٥) خولەك جارێك ئازارە کە سەرهەڵدەداتەوەو هەتا لە کۆتایی منداڵبوون نزیکتر کەویتەوە ئازارەکان توندتر دەبن‌و ئازارە هەرە سەختەکەش کاتی ئاوابوونی سەری منداڵەکەیە لە قاڵچەکانی دایکدا کە بە چوار ئازار ناو دەبرێت.

ماوەی ئازار لە سەرەتادا (١٥ تا ٢٠) چرکەیە، بەڵام لە کۆتاییدا، واتە لەکاتی ئاوابوونی سەری مەلۆتکە لە قاڵچەکانی دایکدا دەگاتە (٣٠ تا ٤٠) چرکە. گرژبوونی ماسولکەکانی منداڵدان گوشار دەخەنە سەر کیسەی ئاو. ئاوی ناوکیسە کە بەرگری لە کاریگەری ڕاستەوخۆی گوشاری ماسولکەکانی منداڵدان لەسەر منداڵ دەکات. سەرەنجام گرژبوونی ماسولکەکانی جەستەی منداڵدان، بەشی سەرەوەی ملی منداڵدان ڕادەکێشن‌و ملی منداڵدان دەکرێتەوە.

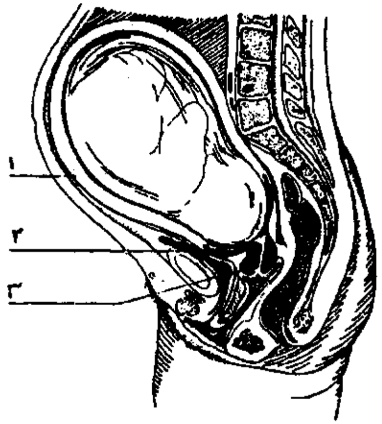
کاتێ کە بتەوێت سەری منداڵ بکەوێتە ناو تەنگەبەرایی سەرەوەی قاڵچە ئەوە دەبێ ڕووی بۆ ڕاست، یان چەپی دایك بسوڕێنێ تا لەگەڵ قاڵچەکانیدا بێتەوەو منداڵبوون ئاسان بێ. مامان، یان پزیشك بە دانانی پەنجەی لەسەر ڕێخۆڵە، دەتوانێ دۆخی جێگیربوونی سەری منداڵەکە لە تەنگەی سەرەوەی قاڵچەکان لە قۆناغە سێینەکانی منداڵ بوون دیاری بکات.

هەموو منداڵ بوونێك سێ قۆناغی هەیە:

قۆناغی یەکەم:- کرانەوەی ملی منداڵدان.
قۆناغی دووەم:- ڕاکێشان‌و هێنانەدەری منداڵ.
قۆناغی سێیەم:- هێنانەدەری وێڵداش لەدوای تەواوبوونی ژانەکان.

قۆناغی کرانەوەی ملی منداڵدان

ئازارە سەرەتاییەکان لەپێناو کرانەوەی بەتەواوی ملی منداڵدانن. ماوەی پێویست بۆ کرانەوەی ملی منداڵدان لە یەکەم منداڵبووندا (١٢ تا١٦) سەعاتو لە چەند زگو زاکاندا (٦ تا ٧) سەعاتی دەوێ. ئازارەکانی نۆبەرە واباوە تیژترە. لەکاتی سەرهەڵدانی ئازاردا زێینەکە ناچار بە ڕۆیشتن دەکەن. تا تەوژمی ئازارەکەی دوور خرێتەوەو کرداری منداڵبوون ئاسان تر بێ. بەدەستپێکی کرانەوەی ملی منداڵدان، دیواری کیسە لە بەشی سەرەوەی مل جودا دەکاتەوەو خوێن بەربوونێکی کورت سەرهەڵدەدات.



کرانەوەی بەشی سەرەوەی ملی منداڵدان

بەزیادبوونی تەوژمی ئازارەکان بەدوای یەکدا ملی منداڵدان زیاتر دەکرێتەوەو لەکۆتاییدا بەشی ژێرەوەی منداڵدان وەکو جلێکی کونکونی بەراوە ژووی لێدێ کە لە ناوەڕاستەکەیدا کونێك وەکو درزێکی بەحاڵ دەمێنێتەوەو لەکاتی خۆیدا دەکرێتەوە.

ملی منداڵدان هەروەك کە لەناو پارێزەری قاڵچەکاندا خۆی شێوە گۆڕ دەکات. ئەگەر دایك لەسەر ئەولایە بخەوێت کە پشتی منداڵەکەی پێوەیە، ئەوە هاوکاری وەرچەرخانی سەر دەکات. کاتێ سەر گەیشتە ناو قاڵچەکان سەر وەرچەرخانێکی

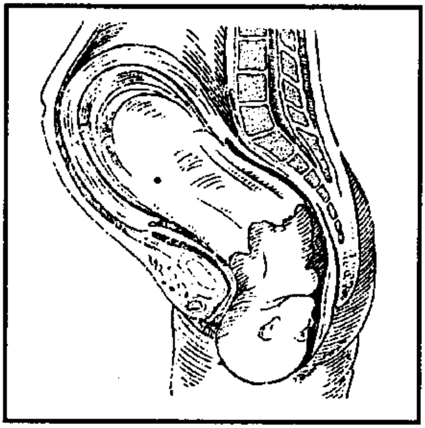
تەواو دەداو دایك دوبارە لەسەر پشت دەخەوێتەوە. لەو کاتانەدا ملی منداڵدان حەشار دراوەو کونەکەی کراوەتەوە. لەدوای کرانەوەی تەواوی ملی منداڵدان ئاوێکی کەم لە کیسە ئاوەکە دەردەچێت. لەوکاتەدا پزیشك بە پەنجەی دەستی هەست بە ئێسقانی پشتەسەری منداڵەکە دەکات.

قۆناغی دەرهێنانی منداڵ

لە منداڵ بوونی سروشتیدا ﴿(٩٤٪)ی هەموو منداڵبوونەکان سروشتین﴾ لەدوای قۆناغی کرانەوەی ملی منداڵدانو فەڕاحبوونی بەتەواوی کردنەکەیو گەیشتنی سەری منداڵ بۆ ناو قاڵچەکان، بێوچان قۆناغی هێنانەدەری منداڵ دەستپێدەکات.

لە نۆبەرەدا ئەو قۆناغە (٢) سەعات دەخایەنێو لە چەندجار زاوەکاندا (نیو تا ١) سەعات دەخایەنێ. هەر کە سەری منداڵەکە گەیشتە ناو قاڵچەکان، دایکەکە هەست بەگوشارێك دەکاتو هوشیار دەبێتەوە کە دەبێ زۆر لەخۆی بکات. هەوڵدانی دایك بۆ زۆر لەخۆکردن لەکاتێکدا کاریگەرە کە ژانی منداڵ بوون بە لوتکە گەیشتبێ. دایك دەبێ هەناسەی لە سنگدا قەتیس بکاو گوشار بخاتە سەرسکی.

ژانە سروشتییەکانو گوشاری دایك بۆ سەر سك دەبێتە هۆی ئەوە، کە ناوچەوانو پاشان ڕوخسارو سەرەنجام هەموو ئەندامی مەلۆتکەکە لە دەرچەی زێوە بێتەدەر.



لە کاتێکدا کە سەر لە سەروی زێوە سەرقاڵی هاتنەدەرەوەیە مەترسی دڕانی ماسولکە زۆرە، دایك ئیتر نابێ لەوکاتەدا زۆر لەخۆی بکاتو گوشار بۆخۆی بێنێ. مامان، یان پزیشك بە دەستی خۆی ڕێنمایی سەری منداڵەکە دەکات وناهێڵێ بە خێرایی دەرپەڕێ.

لەدوای هاتنی سەر، بەشەکانی تری منداڵ بەبێگرفت لە بۆڕی لەبەریەکچووی قاڵچەدا دێتەدەر، لەبەرئەوە پانتایی نێوان هەردوشانو هەروەها تیرەی قاڵچەی منداڵ لە بەرانبەر سەردا کەمترە. بە هاتنەدەرەوەی لەشی منداڵەکە پاشماوەی ئاوی ناو کیسەش دەڕژێتەدەرو ئەوکاتە منداڵەکە تەنها بەهۆی ناوکە پەتکەوە بە وێڵداشەوە پەیوەستە. ئەوجار ناوکەپەتکەکە بە دوو فاقەیەك دەگرنو بە دەزوویەکی خاوێن گرێی دەدەنو زیادەکەی دەبڕن. لەدوای بڕینی ناوکەپەتك هەردوك لاقی منداڵەکە دەگرنو بۆ ماوەیەکی کەم سەرنخونی دەکەنەوە تا ئەو ئاوەی کە بە زارو بۆڕی هەناسەیدا چۆتە خوار بێتەدەر.

قۆناغی دوای ژانەکانو ڕاکێشانی وێڵداش

نیو سەعاتو هەندێك جار (٢) سەعات لەدوای منداڵبوون، وێڵداش دێتەدەر. منداڵدان لەدوای دەرچوونی منداڵ دێتەوە یەكو بچوك دەبێتەوە. گرژبوونو هاتنەوەیەکی منداڵدان دەبێتە مایەی جودابوونەوەی وێڵداش لە دیواری منداڵدانو بەم شێوەیەش خوێن بەربوون ڕوو دەدات. وێڵداشە جودابووەکە دەبێ لە منداڵدان دەربهێندرێ دەنا خوێن بەربوونەکە بەهێزتر دەبێ.

لەدوای دەرهێنانی وێڵداش، دەبێ بەجوانی تەماشا بکرێ بزانین بەتەواوی هاتۆتەدەر، یان ئاخۆ پارچەیەکی لە منداڵداندا بەجێنەماوە؟

منداڵبوونی نۆبەرە لە ژنانی بەتەمەندا کشانی ماسولکەکان بۆ منداڵ بوون وەك ژنێکی هەرزەکار نیەو دژوارترە، چونکە فەراحبوونی ملی منداڵدانی بە هێواشتر ئەنجام دەدرێو بەکورتی منداڵ بوون لای ژنانی هەرزەکار ئاسانترە وەك لە بەتەمەندا چووەکان.

شکانی ئازار لەکاتی منداڵبووندا

لە زۆربەی ژناندا ئازارەکانی قۆناغی یەکەم، کە دەیانەوێ ملی منداڵدان بکەنەوە تیژترن. بۆ شکانی ئازار دەتوانیت بەبێ ئەوە، کە زیان بە منداڵەکەت بگات دەرمانی ئازاربڕ، یان دەرمانی هۆشبەر بەکاربێنی.

منداڵبوونی بێ ئازار

لەو چەند ساڵانەی دوایـیدا زاناکانی پسپۆڕ لە مامانیدا بنچینەی منداڵ بوونی بێئازارو بێترسـیان لە شوێنی نەشتەرگەری داناوەو سەرکەوتنی بەرچاویان لەم بارەوە بەدەستهێناوە. ئەو بنەمایە کە دەبێ ژن منداڵی بەئازارەوە ببێ، ئەمڕۆ لە ڕوانگەی زانستییەوە بنەمایەکی ڕاستی نیە. مرۆڤ تەنها لەکاتی تووشبوون بە نەخۆشی، یان برینداربوون هەست بە ئازار دەکات، بەڵام منداڵ بوون نەخۆشی نیەو لەکاتی منداڵ بووندا برین پەیدا نابێ. منداڵ بوون کردارێکی خواییە، کارو توانایەکی قورسی جەستەییە، کە لەلایەن بەفیرۆدانی وزەوە وەك پێهەڵگەڕان بە کێوێکی چوار هەزار مەتریدا وەك یەکە. هەر چیاگەڕێکی کە بە تەواوی مەشقی کردبێ لە هەڵگەڕان بە کێودا ماندوو دەبێ، بەڵام هەست بە ئازار ناکات. لەلایەکی ترەوە سەرەنجامی وەها کارێك بەبێ مەشقی تەواوو شـارەزابوون لە خاکەکەی کە لەکاتی پێهەڵگەڕاندا دەبێ بیـزانێت دژوارە. هەمان قسـە سەبارەت بە منداڵ بوونیشەوە ڕاستە. ئەگەر ماسولکەکانی مەشـقیان پێکرابێو لەکاتی منداڵ بوونەکەش وابزانێ نەشتەرگەری دۆخێکی ئاسـایی منداڵ بوونە ئەوە منداڵ بوونەکەی ئاسان ترو بێئازارتر دەبێ.

منداڵ بوونی کەم ئازار، یان بێ ئازار بە ڕەچاوکردنی ڕێگەی دەروونی لەسەر بنچینەی ڕێنماییەکانی زانای ڕوسی پاوکۆفە، کە یەکەمین جار لە ڕوسیادا بوو بە باوو پاشان گەیشتە ئەوروپاو ئەمریکاش.

یەکێك لە مەرجە گرنگ‌و بنەڕەتیەکانی منداڵ بوونی بێ ئازار، هزرو بۆچوونی ژنی سکپڕە سەبارەت بە چۆنیەتی ڕوداوی منداڵ بوون. دایکانی دووگیان چەند هەفتەیەك لە پێش دۆخی سکپڕیاندا بانگ هێشتی زایەنگا، یان خانەی پشوودان‌و منداڵ بوون دەکرێن تا لەوانەکانی زانستی منداڵ بوون بەشداری بکەن. ئەو ژنانەی بەتەواوی لە ڕوداوی منداڵبوون‌و قۆناغە جیاوازەکانی ئاشنا دەکرێن‌و مەشق‌و ڕاهێنان دەبینن، ئەوە کاردانەوەیەکی پراکتیکی‌و چالاکی بەسەر منداڵبوونەکەیدا دەبێ. لەو مەشقانەدا فێری ژن دەکرێت کە چۆن هەناسەی لەکاتی دیاریکراودا کۆنترۆڵ بکات، چ کات گوشار هێنان‌و چ کات کەمکردنەوە پێویستە. بەم شێوەیە ژنی دووگیان بەتەواوی لە هەموو قۆناغەکان کارا دەکرێ‌و ترس، کە فاکتەری گرنگ‌و بنەڕەتی هەست کردن بە ئازارە لادەبرێت.

فریاکەوتنی منداڵ لەدوای بوونی

لە دوای بڕینی ناوکەپەتك، لە ئاوێکی (٣٨) پلەییدا حەمامێك بە منداڵەکە دەکرێ. ئینجا شوێنی بڕینی ناوکەپەتك دەرمان دەکرێت‌و بالآی منداڵەکە دەپێورێ‌و کێشەکەی دیاری دەکرێت. پاشان وەك بابۆڵە لە پەڕۆیەك وەردەپێچرێت. سەرەنجام قەترەی نیترات دارۆجانی (١٪)ی لەچاو دەکرێت، کە هەموو پەرستارێك بە پێی یاسا بەرپرسە لە تێکردنی قەترەی دارۆجان. ئەو قەترەیە چاوی منداڵەکە لە سووتانەوەو زورانەوە دەپارێزێ‌و مەترسی کوێربوون دوور دەخاتەوە.

فریاکەوتنی سکپڕی لەدوای منداڵ بوون

لەدوای منداڵ بوون نزیکەی (٦) هەفتەی دەوێ تا منداڵدان‌و ئەندامەکانی تر دەگەڕێنەوە سەردۆخی سروشتیان، ئەو ماوەیە خولی بوژانەوە، یان هاتنەوە سەرحاڵی ژنی پێدەگوترێت.

منداڵدان لە (١٠) ڕۆژی یەکەمدا خێرا بچوك دەبێتەوە، بە شێوەیەك کە لەدوای ئەو ماوەیە ناتوانرێ لەسەر زگ هەستی پێبکرێت. لە ڕۆژە سەرەتاکانی دوای دۆخی سکپڕی، تەڕەشۆی منداڵدان خوێناویە پاشان وەك بەڵغەمی لێ دێتو لەدوای (٨ تا ١٠) ڕۆژ دەپچڕێ. لە ڕۆژی دووەم، یان سێیەمی دوای منداڵ بوون، مەمکەکان دەست دەکەن بە تەڕەشۆی شیر، کە ژەکی پێ دەگوترێتو لە سەرەتادا کەمێك بە ئازارە، بەڵام دوای یەك دوو ڕۆژ ئازارەکە نامینێ. بەگشتی لەدوای تەواو بوونی منداڵ بوون هێلکەدانەکان بەشێوەی کاتی دەچنەوە دۆخی پشوودانو ئارام دەگرنو پاش (٦) هەفتە دوبارە سوڕی مانگانە دەست پێدەکاتەوە. لە زۆربەی ژنانو بەتایبەتی لە دایکانی شیردەردا سوڕی مانگانە تا ماوەیەکی زۆر ون دەبێتو دەرناکەوێت.

پەشێوی لە گەشەو نەشونومای کۆرپەلەدا:

لەبارچوونی کۆرپەلە (بەراویتن):-

لەبارچوونی کۆرپەلە لەکاتێکدا ڕوودەدات کە کۆرپەلەو وێڵداش لە مانگەکانی یەکەم تا چوارەمی سکپڕیدا لەبارچوونو ئەوەش چەند بەشێکی هەیە.

لەبارچوونی گومانـاوی (مشکوك):-

ئەو لەبارچوونە لەکاتێکدا ڕوودەدات کە ژنی دووگیان جارجارە تووشی ئازاری کورتی سەردڵ دەبێو خوێن بەربونێکی بەڵغەماوی دەبینێ. بە پشوودانی ڕاستەوخۆو بەکارهێنانی دەرمانی جیاوازو هۆرمۆنی تەنی زەردو خۆراکی شل، لەوانەیە لە دیاردەی لەبارچوونی کۆرپەلە داکۆکی بکرێت، بەڵام لە کاتێکدا کە ئازارێکی بەهێز هاوکات بێ لەگەڵ خوێن بەربوونو تەقینی کیساوو لەهەمان کاتیشدا کونی منداڵدانیش بکرێتەوە. ئەوە پێویستە پشوو بدرێو هەندێك سەهۆڵ بخرێتە ناو نایلۆنێكو لە سك ببەسترێو چاوەڕوانی لەبارچوونی کۆرپەلە بیت.

لەبارچوونی کۆرپەلـەی ناتەواو (کەم ئەنـدام):-

ئەوە لە کاتێك دایە، کە کۆرپەلــە بـەئازارەوە بـەناو خوێنـدا هێنرابێتـــەدەرو خوێن بەربوونی بەدوادا بێت، چونکە پارچەیەك لە وێڵداش بە دیـواری منداڵدانـەوە نوساوەو ماوەتەوە. لەو حاڵەتـەدا پێویـستە دەسـتبەجێ ناومنداڵـدان بتـــراشرێ‌و (کورتاج) بکرێ‌و پارچە وێڵداشە جێماوەکە بهێندرێتە دەرێ.

ئەگەر نەخۆشەکە تووشی تا بووبێ، سەرەتا دەبێ بە پشوودان‌و دانـانی نـایلۆنی سەهۆڵ لەسەر سك‌و پێـدانی پەنـسلین تایەکـە بێنیتـە خـوارێ‌و پاشـان منداڵـدان بتـراشرێ، (کورتاج) بکرێ.

لەبارچوونی کۆرپەلـەی تـەواو:-

ئەوەشیان لەکاتێکدا ڕوودەدات، کـە کۆرپەلـەو وێڵـداش هـەردوکیان بەتـەواوی هاتبنەدەر. لەدوای لەبارچوون چەند ڕۆژێك پـشوودان پێویـستە. هەنـدێك جـاریش واڕێ دەکەوێ کە کۆرپەلە لەسکی دایکیدا دەمرێت بەبێ ئەوەی کە دیاردەیـەك لــە خۆیدا پیشان بدات. پشکنینی ئەمە تاقیکردنەوەی وردی دەوێ، لەوکاتەدا کۆرپەلە مردووەو وێڵداشیش دەبێ بهێندرێتەدەر.

بەراویتـن، یان منداڵی ناوەخـت :-

بەراویتن، یان لەبارچوونی کۆرپەلە لە مانگی پێنجەم بەدواوە، ئەوە منداڵ بوونی زووتر لە وەختی خۆی پێ دەڵێن‌و منداڵەکەش ناتەواوە، بەڵام وەك منداڵ بـوونێکی سروشتی سـێ قۆناغەکە دەبڕێ.

سەرەخـۆرە، خۆرکـــە:-

هەندێك جار لە مانگەکانی یەکەمی سکپڕیدا وێڵداشی کۆرپەلە گەندەڵ دەبــێ‌و دەگۆڕێ، ڕیشاڵ (کاریۆن)ی ویلداش دەگۆڕێ بە تۆپەڵەیەکی لیـك ئـاڵاوی هێنـدەی گێلاسێك کە پێی دەڵێن: سەرە خۆرە، یان خۆرکە، لەوکاتەدا وێڵداش ئەرکی خـۆی

ئەنجام نەداوە لەبەرئەوە کۆرپەلە دەمرێو لەناو دەچیێت. خۆرکە خوێن بەربونی لەگەڵدایە لەبەرئەوە بەشێك لەو تۆپەڵەیە جودا دەبێتەوەو لەگەڵ خوێندا فڕێ دەدرێو پاشماوەکەشی دەبێ لە منداڵداندا ڕابکێشرێتەدەر.

شێرپەنجەی وێڵداش:-

لە کاتێکدا کە لەدوای دۆخی سکپڕی بەشێك لە وێڵداش لە منداڵداندا بەجێبمێنێ، ئەوە دەگۆڕێ بە ڕیشاڵی شێرپەنجەیی، کە زۆر مەترسیدارەو (١٠٠٪) کوشندەیە. خۆشبەختانە شێرپەنجەی وێڵداش زۆرکەمە.

منداڵی مردوو لە سکی دایکیدا:-

هۆکاری مردنی منداڵ لەسکی دایکیدا، یان نەخۆشی (سیفلیس)ە، یان هاڵانی ناوکەپەتکە لە ملی منداڵەکە، یان گرێدرانی ناوکەپەتکەکەیە، کە هاڵانی ناوکەپەتك لە دەوری مل ڕێ لە سوڕی خوێن دەگرێ کە بچێت بۆ سەری منداڵەکە. گرێدرانی ناوکەپەتکیش سوڕی خوێنی سەرتاپای لەشی منداڵەکە ڕادەگرێ، چونکە تەنها لە ڕێگەی ناوکەوە دەتوانێ خوێن لە دایك وەرگرێ. دیەنی منداڵی مردوو حاڵەتێکە، کە دایك هەست بەمە دەکات کە ئیتر منداڵەکەی لە جووڵە کەوتووەو لە پشکنیندا دەنگی دڵی کۆرپەلە نابیسترێ. منداڵی مردوو بۆ دایکەکە مەترسیەکی نیە، چونکە هیچ پاشماوەیەکی جەستەی منداڵ ناچێتەوە ناو خوێنی دایکی. منداڵدان کە منداڵی مردووی تێدا، دەتوانرێ وەك جەستەیەکی دەرەکی دەربهێندرێت بێ ئەوەی زیان بە دایکەکە بگات.

ئاوسی لە دەرەوەی منداڵدان:-

ئەم جۆرە ئاوسییە بریتیە لە تروکانو پیتانی هێلکۆکە لە ڕووپۆشە خانەی بۆڕی شەیپوری منداڵداناو دەستکردن بەگەشەو نەشونوما، بەدوای ئەمەدا خوێن بەربونێکی کەمو بەردەوام ڕوو دەدات. لەلایەکی تریش کۆرپەلە بە تێپەڕبوونی کات گەورە دەبێو دیواری بۆڕی شەیپوور، کە فەراحبوونەکەی

سنورداره درزی تێدەکەوێ، دەماره خوێنەکان دەدڕێنیّو خوێن بەربوون زۆر بەتوندی لەناو بۆشایی سکدا ڕوودەدات، جاری وا هەیە لەوانەیە منداڵەکە لە ناوچەی شەپیورەوە بۆ بۆشایی سك بگەڕێتەوە. لەدوای پشکنین دەبێ ئاوسی لە دەرەوەی منداڵدان دەستبەجێ نەشتەرگەری بکرێ. ئەگەر بۆڕی شەپیور بدڕێت ئەوە تەنها نەشتەرگەری دەستبەجێ دەتوانێ نەخۆش لە مردنی حەتمی ڕزگار بکات.

منداڵ بوونە ناسروشتییەکان

هەروەك لەمەوبەر باسکرا منداڵ بوون سێ جۆر ڕوکاری هەیە. ڕوکاری سەر، ڕوکاری تەن، ڕوکاری شانو پیل. هەریەك لەو ڕوکارانەش جۆری تریان هەیە.

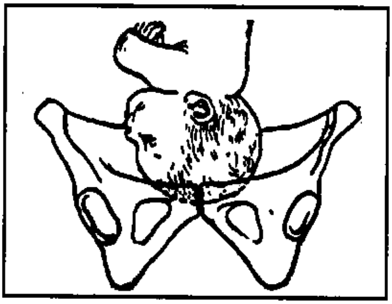
(٩٤٪) منداڵان بە ڕوکاری سەردا لەگەڵ هەڵگەڕانەوەی پشتەسەر بۆ پێشەوە لەدایك دەبنو ئەوەش سروشتی منداڵ بوونە.

ڕواڵەتە ناسروشتییەکانی ڕوکاری سەر

١- هەندێك جار لەکاتی هاتنی سەر بۆ ناو قاڵچە، پشتەسەری منداڵەکە لە جیاتی ئەوەی کە بۆ پێشەوە وەرچەرخێ بۆدواوە هەڵدەگەڕێتەوەو کاتێ بەر دیواری قاڵچە کەوت، پشتەسەرو مەلاشووی دواوە نزیك دەکەونەوە لە کڕکڕاگەی نەرمەی گوێ. سەرەنجام سەری منداڵەکە دەبێ بە پانتاییەکی فەراحتر لە تەنگەبەری ژێرەوەی قاڵچەدا بێتە دەرو ماسولکەکان زیاد لە ڕادەی سروشتیان لەیەکتر بترازێنێ. ئەو حاڵەتە ناسروشتی یە بەزۆری دەبێتە هۆی ڕاوەستانی دیاردەی دەرپەڕاندنی منداڵ بۆ دەرەوە. لەوحاڵەتەدا سەری منداڵەکە بەهۆی مەقاشی مامانی (فۆرسپۆس)ەوە بۆ دواوە هەڵدەگەڕێندرێتەوە تادەچێتەوە سەردۆخی سروشتیو پاشان منداڵ بوون دێتەدی.

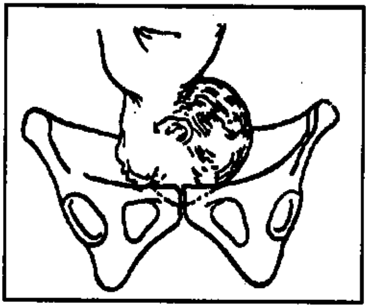
٢- هەندێك جار سەری منداڵەکە لەناو قاڵچەکاندا هەڵناسوڕێو ئەو تەنگژەی، کە لە تەنگەبەرایی سەرەوەی قاڵچەکاندا هەیە، پەرەدەستێنێ بۆ ژێر خۆیو دەگاتە

سەر ماسولکەکانی داوێن، لەوکاتەدا قۆناغی ڕاکێشانەدەری منداڵ ڕادەگیرێت. پزیشك سەری منداڵەکە بە مەقاشی دووفاقەی (فۆرسپۆس) کەمێك هەڵدەخرێنیٚو دەیهێنێتەوە باری ئاسایی خۆیو ئینجا دەریدێنێ.

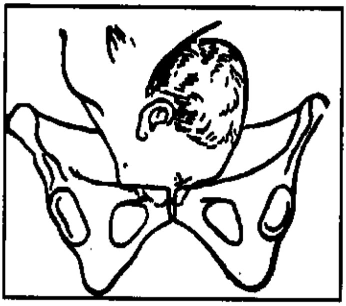


لەم ڕوکارەدا سەری منداڵەکە لەتەنگەبەری سەرەوەی قاڵچە دایەو سنگیش پانەو پان کەوتووە

٣- کاتێك کە سەری منداڵەکە لە تەنگەبەرایی سەرەوەی قاڵچەکان بە شێوەیەك هەڵکەوتبێ کە گەورەترین تیرەکەی (تیرەی پێشەوەی پشتە سەر) بەقەدەر درێژایی بچوکترین تیرەی تەنگایی سەرەوەی قاڵچەبێ، ئەوکاتە مەحاڵە سەری منداڵەکە بەناو قاڵچەکاندا ڕۆبچێ، بۆیە لەو ساتەدا پزیشك منداڵەکە بەهۆی نەشتەرگەری لە ڕێگەی سکەوە دێنێتە دەرێ.



ڕوکاری نێوچەوان (سەری منداڵەکە لە تەنگایی سەرەوەی قاڵچەدا کەمێك بۆ پشتەوە چەماوەتەوە)



ڕوکاری ڕوخسار (لە تەنگایی سەرەوەی قاڵچەدا خراپیی سەری منداڵ بۆ پشتەوەیە)

٤- لە لەدایك بوونی سروشتیدا سەری منداڵ لە تەنگایی سەرەوەی قاڵچەدا لەسەر سنگ بەتەواوی چەماوەتەوە، ڕوکاری منداڵەکە پشتەسەرو مەلاّشووی بچوکە. لە ڕواڵەتی ناسروشتیدا لەوانەیە سەر بۆ پشتەوە هەڵگەڕابێتەوەو لەوکاتەدا ئەوەی، کە بە دیارەوەیە مەلاّشووی گەورەو نێوچەوانو ڕوخسارو چەنەگەیە.

ئەگەر سەر بۆ پشتەوە هەڵگەڕابێتەوە ئەوە ئەو بەشەی کە لە تەنگایی سەرەوەی قاڵچەدا دەردەکەوێت مەلاّشووی گەورەو نێوچەوانەو ئەگەر سەر زۆربە پشتەوەدا چەمابێتەوە ئەوە ئەو بەشەی، کە دەردەکەوێت چەناگەو ڕوخسارە.

ڕوکاری ناخ

(٣،٥٪)ی منداڵان بەناخەوە لەدایك دەبن. لەوجۆرە لەدایك بوونانەدا لەوانەیە منداڵەکە هەردوك پێی خۆی بەتەواوی لەسەر سكو سنگی قایم کردبن‌و بە سەرنخونی بێتە ناو قاڵچە (جۆری بوونی کامڵ)، یان پێیەکانی لەپێشدا بێنەدەر.

ڕوکاری ناخ زیاتر لە منداڵ بوونە بێوەختەکاندا ڕوو دەدات. ئەو منداڵانەی کە بە ڕوکاری ناخدا لەدایك دەبن، ڕواڵەتێکی چرچو لۆچیان هەیەو نێوچەوانو لەپی دەستیان خەتخەتەو جەستەی منداڵەکە شێواوو پەشێو دێتە بەرچاو. لە منداڵ بوونی ڕوکاری ناخدا کونی منداڵدان بەتەواوی فەراح دەبێ تا ڕێگە لە ڕەتبوونی سەر نەگرێت.

لەدوای دەرچوونی سمتو ڕانەکان هەر کە ناوك دەرکەوت، دەبێ لە هێنانەدەری سەری منداڵەکە پەلە بکرێت، چونکە منداڵ بەسەری خۆی لەکاتی تێپەڕبوونی لە تەنگەبەرایی سەرەوەی قاڵچەدا گوشار دەخاتە سەر ناوکەپەتكو تەنگی دەکاتەوە، ئەوەش دەبێتە ڕێگر لەبەردەم گەیشتنی خوێن بۆ لەش، سەرەنجام سییەکان دەست بە کرداری هەناسەدان دەکەن، چونکە سەر هێشتا هەر لەناو منداڵداندایە ئاوی کیسەو زوخاوی ناو سییەکان منداڵەکە خەفە دەکەن.

تاساندنی ناوکەپەتك زیاتر لە (٥) خولەك منداڵەکە لەناودەبات. لە ڕوکاری ناخدا هیچ کات منداڵ بوون لەخۆوە کۆتایی نایێ. بۆ دەرهێنانی سەری منداڵەکە هەمیشە پێویستت بە هاوکاری پزیشك هەیە.

ڕوکاری شان

لە کاتێکدا کە منداڵدانەکە پانەوپان کەوتبێ، لەکاتی دەستپێکی منداڵ بووندا، ناوچەی شان یەکەمین بەش دەبێ، کە دەیەوێت بچێتە ناو قاڵچە. منداڵ بوون لە باری پانیدا بەبێ هاوکاری پزیشك مسۆگەر نابێ ئەمەش بەزۆری لەو ژنانەدا دەبیندرێت کە چەندەها جار زاون. هۆی ئەمەش لەوانەیە فراوان بوونی زیاد لە پێویستی منداڵدان بێ. پزیشك دەبێ منداڵەکە ڕاستکاتەوە تا منداڵ بوونەکە مسۆگەرو سەلامەت بێ.

منداڵبوون لەکاتی تەنگبوونەوەی قاڵچەکاندا

ئەگەر سەری منداڵ گەورەو قاڵچەکان تەنگ بن، ئەوە بەدیهێنەری منداڵ بە هاوکاری ژانە یەك لەدوای یەکەکان هەوڵ دەدات سەری منداڵەکە تێك بسمێ تا بتوانێ شێوەی خۆی بگۆڕێو لەو تەنگەبەرابیە ڕزگاری بێ.

شێوە گۆڕی سەری منداڵ مەحاڵ نیە، چونکە ئێسقانی سەری هێشتا بە باشی پێکەوە نەلکاونو قایم نەبوون. بەهۆی گوشاردان سەری خڕی منداڵ شێوەیەکی لوولەکی لەخۆ دەگرێ، بەڵام لەدوای منداڵ بوون دەگەڕێتەوە دۆخی ئاسایی خۆی.

نەشتەرگەریەکانی جەراحی پێویست لەکاتی منداڵبووندا

هەڵدڕینی (پرینە)

لە کاتێکداکە دەرچەی زێ بۆ ڕەتبوونی سەری منداڵ تەنگ دەبێتەوە ئەوە لە قۆناغی دووەمی منداڵ بووندا مەترسی دڕانی (پرینە) دێتەدی.
بۆ بەرگری لە دڕانی لە خۆوەی (پرینە) کە هەندێك جار ماسولکەی تەنگەی کۆمیش دەگرێتەوە. ڕۆخی لای ڕاست، یان چەپی خڕایی زێ هەڵدەدڕن ئەو نەشتەرگەریە پێی دەگوترێت (ئەپی زیۆ تۆمی).

هەڵدڕینی منداڵدان

ئەگەر کونی ملی منداڵدان بەهۆی ژانە ساردەکانەوە تا ڕادەی پێویست فەڕاح نەبووبێتەوە ئەوە پێویستە دەستبەجێ منداڵەکە دەربهێندرێت. منداڵدان لە پشتەوە، یان لە پێشەوە، یان لای چەپ، یان لای ڕاست کەمێك هەڵدەدڕنو پاشان بە مەقاشی پەرستاری سەری منداڵەکە دەگرنو ڕای دەکێشنەدەر.

نەشتەرگەری ڕاکێشانی منداڵ بە مەقاشی پەرستاری

بەکارهێنانی مەقاشی پەرستاری، یان (فورسپۆس) لەکاتێکدایە، کە ژانەکان ساردنو گوشاری سك بۆ پاڵنانی منداڵ مسۆگەر نیە، یان دایکەکە توشی ژەهراوی بوونی سکپڕی بووە، کە دەبێ لە دەرهێنانی منداڵدا پەلە بکرێ. نەشتەرگەری ڕاکێشانی منداڵ بە مەقاشی پەرستاری تەواو بێ مەترسی نیە، لەبەرئەوە تەنها لە شوێنی پێویستدا کەڵکی لێوەردەگیردرێت. جۆرەها مەقاشی پەرستاری هەن، بەڵام وەك شتێکی باو مەقاشی پەرستاری (نگلە) لە هەموویان زیاتر بەکاردەهێندرێت.

هەموو مەقاشێکی پەرستاری دوو دەسکی پەنجەرەیی هەیە. سەری منداڵ دەخرێتە ناو دوو جەمسەری مەقاشەکەو ڕادەکێشرێتە دەرەوە. ڕاکێشانی منداڵ دەکرێ، جووڵەی سروشتی سەری منداڵەکە لە قۆناغی دووەمی منداڵ بووندا هاوکات بێ لەگەڵ وەرچەرخانی سەر لە ناوچەی ڕێ قاڵچەکاندا.

بۆ چالاکی هێنانەدەری منداڵ بە مەقاشی پەرستاری دەبێ ئەو پێنج مەرجەی خوارەوە ڕەچاو بکرێ .

١- دۆخی منداڵەکە ستوونی بە ڕوکاری سەردابێ.

٢- سەری منداڵەکە هاوڕێژە بێ لەگەڵ قاڵچەکانی دایکدا، واتە توانای ڕەتکردنی سەر هەبێ.

٣- کونی ملی منداڵدان کرابێتەوە.

٤- کیسەی ئاو تەقیبێ.

٥- منداڵەکە زیندووبێ.

وەرچەرخاندنی منداڵ لەناو منداڵداندا

لە دۆخی پانیدا هەمیشە یەکەمین بەشی لەش، کە لەتەنگەی سەرەوەی قاڵچەدا دەردەکەوێت شانەو توانای بە سروشتی بوونی منداڵ لەئارادا نیە، لەبەرئەوە دەبێ لە پێش هەموو شتێکدا منداڵەکە لەسکی دایکدا وەرچەرخێندرێو بخرێتە سەر دۆخی ستوونی. نەشتەرگەری وەرچەرخاندنی منداڵ دەتوانرێ بە گوشار خستنە سەر سك ئەنجام بدرێو ئەگەر بە ئەنجامیش نەگەیشت، ئەوە پزیشکی پسپۆڕی منداڵبوون دەستی چەپی بەناو چاڵی منداڵداندا دەباتە خوارو لاقی منداڵەکە دەگرێو ڕای دەکێشێتەدەر، لە کاتێکدا کە بە دەستی ڕاستی لەسەر زگی دایکەکە پاڵ بە منداڵەکەوە دەنێ بۆ سەرەوە هەر کە لاقی منداڵەکە لەزێدا دەرکەوت ئەوە نەشتەرگەری وەرچەرخان کۆتایی دێو بە ڕاکێشانی پێی، منداڵەکە دەردەهێندرێت.

نەشتەرگەری وەرچەخانی منداڵ لە تاریکایی ناوەوەدا کاتێك پەسندو ڕێگە پێدراوە کە کونی ملی منداڵدان بەتەواوی کرابێتەوەو کیسەی ئاو تەقیبێ، یان تەقێندرابێ.

نەشتەرگەری قەیسەری (سزارین)

نەشتەرگەری قەیسەری بریتیە لە دەرهێنانی منداڵ لە سکدا لەدوای هەڵدڕینی پێستی سكو دیواری پێشەوەی منداڵدان. هۆی ناونانی ئەو نەشتەرگەریە بە قەیسەر، کە وەك دەگێڕنەوە (لیوس سزارین)ی ناسراوی قەیسەری ڕۆم بەم ڕێگەیە لەدایك بووە.

لە کاتێکدا کە دۆخەکە وادەخوازێ دەبێ منداڵ بوون پێش بخرێت وەکو ژەهراوی بوونی سکپڕیو ڕاستەڕێ بوونی وێڵداشو خوێن بەربوونی پشتەوەی وێڵداشو هەروەها لەکاتی نەبوونی هاوڕێژەیی لە نێوان سەری منداڵەکەو قاڵچەدا، یا لە بارێ پانی کە بوونی منداڵ بە ڕێگەی سروشتی مەحاڵە، ئەوە لەوکاتەدا منداڵ بەهۆی نەشتەرگەری قەیسەریەوە لە منداڵداندا دەردەهێندرێت. ئەمڕۆ ئیتر ئەو جۆرە نەشتەرگەریە مەترسیەکی نیەو هەتا لەکاتی نەشتەرگەری وەرچەرخانی منداڵ بە باری پانیشدا هەر ئەنجام دەدرێت.

دڕانی ئەنـدامی زاوزێ لەکـاتی منداڵـبووندا

دڕانـی (پرینـه)

لە قۆناغی دووەمی منداڵبووندا کاتێ کە سەری منداڵ دەگاتـە نـاخی قاڵـچەو دەیەوێ بە زێدا بێتەدەر، پێستو ماسولکەکانی (پرینە) بەڕادەیـەك دەکـشێن کـە لەگەڵ مەترسی دڕان ڕوو بە ڕوو دەبنەوە. دڕانی (پرینە) لەوانەیە سەر پێستی، یـان قوڵ بێت.

دڕانـــی داوێـــن

داوێنیش وەکو (پرینە) بەهۆی فراوان بوونی لەڕادەبەدەرەوە دەدڕێ. ئەوەش دەبێ دەستبەجێ لەدوای منداڵبوون بدروێتەوە.

دڕانـی ملـی منداڵـــدان

دڕانی ملی منداڵدان لە کاتێکـدا ڕوودەدات کـە سـەری منداڵەکـە زۆر گـەورە بووبێ، چونکە فەڕاجبوونی ملی منداڵدانیش بەخێرایی دێتە پێش.

کون بـوونی منداڵـــدان

کون بوونی منداڵدان بـەهۆی خـوێن بـەربوونی بـەهێزەوە ڕوودەداتو مەترسـی گیانی بۆ دایکەکە هەیە. هۆی کون بوونەکەشی نەبوونی هاوڕێژەییە لەنێوان سـەری منداڵەکەو قاڵچەی دایکدا. لەلایەك گرژبوونی ماسـولکەی منداڵـدان بـۆ پاڵنـانی سەر بۆ تەنگایی سەرەوەی قاڵچە زیاد دەکاتو لەلایەکی تریشەوە سەری منداڵەکە بەتەنگایی قاڵچەکانەوە ناچێت. سەرەنجام لەبەر زەبرو گوشاری زۆر منداڵـدان کـون دەبێو دەدڕێت.

هەندێك جار لەوانەیە لەکاتی وەرچەرخانی منداڵ لە باریٚ پانیەوە بۆ ستوونی، منداڵدان کون ببیٚو خوێن بەربوون لەدوای کونبوونەکە ئەوەندە بەهێزبیٚ کە ئەگەر نەشتەرگەری دەستبەجێی بۆ ئەنجام نەدرێت دایکەکە بمرێت.

خوێن بەربوون لەکاتی منداڵبووندا

لەکاتی منداڵ بووندا لەوانەیە لە ناکاو خوێن بەربوونێکی بەهێز ڕووبداتو دایکەکە، یان منداڵەکە لە بێخوێنیان بمرێت.

خوێن بەربوون لە قۆناغی یەکەمی منداڵ بووندا

هۆی سەرەکی خوێن بەربوونی دایك لە قۆناغی یەکەمی منداڵ بووندا دەگەڕێتەوە بۆ ڕاستەڕیٚ بوونی وێلداش. وێلداش بەگشتی لە بنکەی منداڵداندا جێگیرە، بەلاّم کاتیٚ کە لە دەوروبەری ملی منداڵداندا جێگیر بوو ئەوە بەشێك، یان هەموو کونی سەرەوە دادەپۆشیٚ کە ئەوکات وێلداشی ڕاستەڕیٚ، یان وێلداشی پێشڕەوی پێدەڵێن، لەبەرئەوە لەکاتی منداڵ بووندا پێش لە منداڵەکە دەگریٚ.

لە قۆناغی یەکەمی منداڵ بووندا کە ملی منداڵدان بەهۆی گرژبوونی ماسولکەکانیەوە بۆلای سەرەوە کشاوە، فەڕاح دەبیٚ، وێلداشی ڕاستەڕیٚ لە شوێنی خۆی کە بەشی سەرەوەی ملی منداڵدانە جودا دەبێتەوەو پەیوەندی خۆی لەگەڵ دیواری منداڵداندا لەدەست دەدات، کە سەرەنجام خوێنبەربوونی توند ڕوودەدات. لەوکاتەدا بۆ ڕزگارکردنی دایك لە منداڵ بوون دەبیٚ بەخێرایی بەهۆی نەشتەرگەری سزارینەوە ئەنجام بدرێت.

کاتیٚ وێلداشی ڕاستەڕیٚ کونی سەرەوەی ملی منداڵدان بەتەواوی دادەپۆشیٚو هەندێك جاریش تەنها بەیەك لایەوە دەنوسیٚ. لەو جۆرەیاندا کە ڕۆخی وێلداش ڕێك بە کونی سەرەوەی ملی منداڵدانەوەیە دەتوانریٚ خوێن بەربوونی وێلداش بە تەقینی کیسەی ئاوو خزاندنی سەری منداڵەکە، یان بەهۆی مەقاشی پەرستاری

بگیرسێندرێتەوە، چونکە سەری منداڵەکە وەکو تۆپێك گوشاری خستۆتە سەر شوێنی خوێن بەربوونەکەو بەری خوێنەکەی گرتووە، ئەوە بەم شێوەیە خوێن بەربوونەکەی ڕاگرتووەو منداڵبوونەکەش بەشێوەی سروشتی ئەنجام دەدرێ.

خوێن بەربوونی پشتەوەی وێڵداش

هەندێك جار وێڵداش لە شوێنی خۆی کە لە بنکەی منداڵداندا جێگیرە. لە کۆتایی خولی سکپڕیدا، یان لەکاتی منداڵبووندا بەهۆی کورتی ناوکەپەتکەوە ڕێگە لەبەردەم جووڵەی ئاسایی دەگرێتو دەبێتە مایەی خوێن بەربوونی نێوان وێڵداش و دیواری منداڵدان. ئەگەر خوێن بەربوونەکە زۆر بەهێزبێ ئەوە دەبێتە مایەی مردنی منداڵەکەو لەوکاتەدا نەشتەرگەری سزارین تەنها کتوپڕترین ڕێگە چارەیە. خوێن بەربوونی پشتەوەی وێڵداش لە قۆناغی دووەمی منداڵ بووندا تەنها بەهۆی کشانی ناوکەپەتك و کورت هەڵاتنی بە وێڵداشەوە ڕوودەدات.

خوێنبەربوون لە ئەنجامی پچڕانی ناوکەپەتك

پچڕانی ناوکەپەتك، کە هەندێك جار لە منداڵ بوونی کتوپڕو زۆر جاریش لەبەر ناوکەپەتکی کورت ڕوودەداتو دەبێتە مایەی خوێن بەربوون لە لەشی منداڵەکە.

خوێنبەربوون لەکاتی تەقینی کیسەی ئاودا

بەگشتی ناوکەپەتك وێڵداش و جەستە بەیەکەوە شەکەت دەداتو دەمارەکانی ناوکەپەتك لەدوای ئەوە، کە چوونە ناو وێڵداش بە چەند لقێکەوە دابەش دەبن. لە هەندێك شوێنی ناوازەدا (شاز) دابەشبوونی دەمارەکانی ناوکەپەتك لە پێش گەیشتنیان بە وێڵداش لەسەر پەردەی کیسەکە دەمێننەوە. لەو وەختەدا لەکاتی تەقینی کیسە ئاوەکە لەوانەیە یەکێك لەو لقانە بدڕێو خوێن لەبەر منداڵەکە بڕوات کە ئەگەر لە ماوەی چەند خولەکێك نەگیرسێتەوەو ناوکەپەتك دانەخرێت، ئەوە مردنی منداڵەکە لە ئەنجامی خوێن بەربوونەوە مسۆگەرە.

خوێنبەربوون لە قۆناغی سێیەمدا

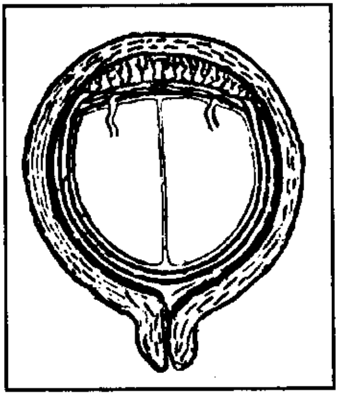
جودابوونەوەی وێڵداش لە دیواری منداڵدان بە کەموکورپیەوە، یان بەجێمانی پارچەیەکی وێڵداش، یان بەجێمانی وێڵداش بەتەنێ لە منداڵداندا، ئەوە دەبێتە مایەی خوێن بەربوون لە قۆناغی سێیەمدا. تا موسولکەکانی منداڵدان بێهێزبن و توانای گرژبوونیان کەمبێ ئەوە خوێن بەربوون درێژەی دەبێ. ئەوەی شایانی باسبێ دەبێ خوێن بەربوونی داوێن و ملی منداڵدان و... هتد، هەمیشە بخرێنە ژێر چاودێری و سەرنجەوە.

منداڵ بوونی دوانە، دووقلۆ

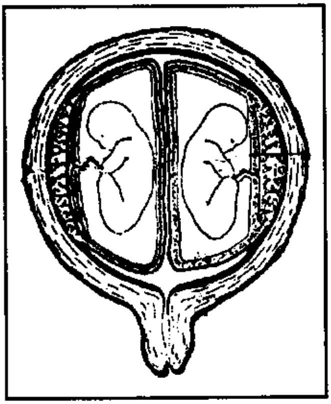
شێوەی پیتاندنی سروشتی لە مرۆڤدا بریتییە لە یەکگرتنی سپێرمێك لەگەڵ هێلکۆکەیەك و گەشەکردنی کۆرپەلە لەناو منداڵداندا. لەدایك بوونی دوانە و سیانە لە مرۆڤدا ناسروشتییە.

دوانە لەوانەیە یەك هێلکۆکە، یان دوو هێلکۆکەیی بێ. ئەگەر دوو سپێرم بچنە ناو یەك هێلکۆکە ئەوە دوانەکە یەك هێلکەیی و لەکاتێکدا دوو هێلکۆکە بتروکێن ئەوە دوانەکە دوو هێلکەیی دەبێت. لە (٨٠) لە دایکبووندا یەکیان دوانەیە و لە (٧٠٠٠) منداڵ بووندا یەکیان چوارییە. پێنجی و سێینیەش ڕوودەدات.

گەورەیی زگی ژنێکی سکپڕ کە جاری یەکەمیەتی دوانەی ببێ بەرچاوترە لە تاك منداڵی، لە کاتێکدا کە بە پشکنینی وردی زگی دایك دەتوانرێ هەست بە دوو سەر یان دوو پشت بکرێت. منداڵی دوانە دەتوانن بە شێوازی جۆراو جۆر لە ناوسکی دایکیاندا ئارام بگرن. یان هەردوکیان لە باری ستوونی دابن بە ڕوکاری سەرو لاشە، یان سەری یەکێکیان لە خوارەوە بێ و ئەوی تریان لەسەرەوە، یان یەکیان لەباری پانی بێ و ئەوی تریان لە باری ستوونی، یان هەردوکیان لە بارێ پانی دابن.



دوانەی دوو هێلکۆ، هەر منداڵە وێڵداشی بەجیای هەیە



دوانەی یەك هێلكۆکە، یەك وێڵداشیان هەیە

منداڵبوونی دوانە وەك منداڵبوونی ئاساییە. لەدوای دەست پێکی ژانەکان یەکێکیان دەبێت، پاشان بە وەستانی چەند سەعاتێك، بەڵکو بگرە یەك دوو ڕۆژیش منداڵی دووهەمیش دەبێت. بەگشتی لەدوای (٢- ٣) سەعات کیسەی منداڵی دووەم دەتەقێو منداڵەکە بەرەوخوار دەخزێ. لە هەندێك بواری ناوازەدا (شاز) کە منداڵی یەکەم پانەوپان کەوتبێ هاوکاری پزیشکی پێویستە.

لە دوای منداڵبوونی دوانە مەترسی سستیو ناتەواوی ماسولکەی منداڵدان زیاد دەبێت، بەهەمان شێوە لە منداڵبوونە دوانەییەکاندا نابێ ئازاری منداڵ بوون، واتە گرژبوونی ماسولکەکانی منداڵدان بەهۆی دەرمانەوە بورووژێندرێ، یان بەهێز بکرێ.

دیاردەکانی دوای منداڵ بوون

(تا) لەدوای منداڵ بوون، یان بەهۆی تەنینەوەی میکرۆب، کە لە داوێنەوە زەفەریان بە منداڵدان بردووە، یان میکرۆبەکان لەناو منداڵداندا لەڕێگەی گواستنەوەی خوێن ژینگەیەکی لەباریان بۆگەشەو زۆربوونی خۆیان پەیدا کردووە، ئەوەش دەبێتە مایەی هەوکردنی منداڵدانو لەوێشەوە بۆ ناو خوێن، ئینجا تاو ژەهراوی بوونی خوێنی لێدەکەوێتەوە.

ڕەچاونەکردنی ڕێنماییەکانی پاكو خاوێنیو بنچینەکانی دژە هەوکردن لەکاتی سکپڕیداو دەست پێشخەری مامانی نەخوێندەوار، کە دەستە پیسەکانی خۆی لەناو دەزگای زوازێی ژن ڕادەکاتو منداڵەکە دەگرێت، دەبێتە مایەی سەرهەڵدانی ئەو نەخۆشییە ترسناکە، کە زۆر لە دایکانی هەرزەکار دەبنە قوربانی. چارەسەری تا بەهۆی ئەنتی بایەتیكو سولفاوە دەبێت.

هەوکردنی مەمك

هەوکردنی مەمك لەدوای منداڵ بوونو لە خولی بوژانەوەدا دەبیندرێ. میکرۆب لە درزێکی بچوکی سەرگۆی مەمك بۆ بەشی قولایی گلاندی مەمك دەچێتو دەبێتە مایەی ئاوسانو سورهەڵگەڕانو ئازارو...هتد، پاشان دەبێتە مایەی هەوکردنو دومەڵی مەمك.

دومەڵی مەمك دەبێتە مایەی دڕانو قەڵشینی مەمكو واباشە منداڵەکە لە شیر بکرێتەوە.

بەشــی دوازدەهــەم

خولــەکــانی بوژانــــەوەی دوای مــنـــداڵــبوون

لــە دوای منــداڵ بــوون (٦ - ٨) هەفتــە پێویــستە بۆگەڕانــەوەی منداڵــدانو قاڵچەکان بۆ دۆخی یەکەمجاریان لەو ماوەیەدا بەگشتی دایکان لە دۆخێکی باشدان، ئازارێکی کەم هەست پێدەکەن، بەڵام شادیو نغرۆبوونی دایك لەخۆشی منداڵەکـەی ئەوەندە ئازارەشی لـە بیردەباتـەوە. لەشــی ســاغی دایــكو منداڵەکـە هـەردوکیان پەیوەندیان بە پشوودانی تەواو وچاودێری تەندروستییەوە هەیە.

لە یەکەمین قۆناغی دوای منداڵ بوون دۆخێك دەست پێ دەکات کە دایك لـەبێ هۆشی هاتۆتە دەرو وا هەست دەکات کە هێشتاش دەستی پزیـشك، یـان پەرسـتار گوشار دەخاتە سەرسکی، چـونکە لەمەوبـەر لـە ڕاسـتیدا پزیـشك، یـان پەرسـتار کەمێك گوشاری خستۆتە سەر منداڵدانو جارجارە بە ئارامی دایانـماڵیوە.

مـنداڵدان کە لەو وەختەدا بەتاڵە هێندەی پرتەقاڵێك گـەورە دەبـێو لەئێـسقانی قاڵچەوە دەگاتە ناوك. لەوساتەدا ئامانج لە چاودێری کردنو دامـاڵینی منداڵـدان، گرژبوونی تەواوی شانە ماسولکەکانە تاسەرەنجام خوێن بەربوون کەم بێتەوە. لەدوای ئەو قۆناغە بە گشتی ژن ئامادە دەبێ بگەڕێتـەوە بـۆ ژوورەکـەی خـۆی. دەتـوانێ کەمێك پشوو بدات. لەماوەی دوو هەفتەدا گۆڕانکاری بەرچـاو لـە لەشـی دایکـدا ڕوودەدات ومنداڵدانی بە ڕادەی پێشوو دەگەڕێتەوەو شیر لەمەمکەکاندا پێك دێت.

ئەوەی لەدوای منداڵ بوون ڕوودەداتو ئەوەی کە دەبێ بیکەیت

ئەگەر منداڵ بوونەکەت ئاسـایی بووبـێو هــیچ جـۆرە دەرمـانێکی هۆشــبەرت بەکارنەهێنابێ، لەدوای کۆنتـرۆڵ کرانی پەسـتانی خـوێنو لێـدانی دڵ، بـۆ ژووری

تایبەت ڕێنمایی دەکرێی، پاشان لە ژووری تایبەتی خۆت لەسەر قەرەوێڵە درێژ دەکرێیتو ژێرسەرت نزم دەکرێتەوە.

ماوەی یەك سەعات لەدوای منداڵ بوونیش پەرستاری تایبەت چاودێری دۆخی تۆ دەکات. ئەگەر لەدوای منداڵ بوون تووشی خوێن بەربوون بوویت ئەوە لەسەر زگەوە منداڵدانت بۆ دەشێلن تا بەسەر خۆتدا بنوشتێتەوەو خوێن بەربوونەکەت بوەستێ. ئەگەر دوای شێلانیش خوێن بەربوونەکەت نەگیرسایەوە، لەوانەیە بۆ ماوەیەکی تا ڕادەیەك زۆر لەسەرسك، منداڵدانت بە دەست لێدان چاودێری بکەن تا بەرگەی شل بوونو درێژەدانی خوێن بەربوونەکە بگرێ. ئەوکارە لە دوای منداڵ بوون تارادەیەك دژوارو بەئازارە، بەڵام هەموو ئەو دەستپێشخەریە بۆئەوەیە کە خوێنبەربوونەکە زیاد نەکات. هەندێ لە پزیشکان زەرفی سەهۆڵ لەسەر زگی دایکان دادەنێنو تاقمێکی تر سود لە دەرزی ماسولکە، یان دەمار وەردەگرن بۆ گرژبوونی منداڵدان.

پێچ خواردنی منداڵدان

لە خولەکانی سکپڕیو منداڵ بووندا، منداڵدان چەند ئەرکێکی گرنگی لەئەستۆ دایە، وەك ئەوە کە بۆ ماوەی (٩) مانگ پارێزەری کۆرپەلە بووەو لە ڕێگەی وێڵداشەوە خواردنی پێداوەو سەرەنجامیش بە گرژبوونی ماسولکەکانی خۆی بۆتە مایەی دەرپەڕاندنی منداڵ. لەدوای منداڵ بوون ئەرکەکانی منداڵدان کۆتایی دێو لە ماوەیەکی کەمدا بۆ دۆخی جارانی دەگەڕێتەوە. واتە لەماوەی (٦) هەفتەدا ئەو ئەندامە کە کێشەکەی (٢) کیلۆغرام بووە دوبارە بۆتەوە نزیکەی (٦٠) غرام. ئەو کەمکردنەوەی کێشە بەهۆی بچوك بوونەوەی ماسولکەکانو ڕاکێشانی پێکهاتەکانی ناو سوری خوێنی بووە.

تەڕەشۆی دوای منـدالّ بوون

یەکێك لە تایبەتمەندیەکانی ئەو قۆناغە جودابوونەوی دیواری ئەستووری ئەو دوومەترەی مندالّدانە (لە بنەڕەتدا بۆ جێکردنەوەی توخمی پیتێنراو ئامادەکراوە). لەماوەی (٤-٥) ڕۆژدا سەرەتا ئەو تەڕەشۆیە خوێناویەو پڕە لە شانە مردووەکانی مندالّدان، بۆیە ڕەنگەکەی مەیلەو سوورە.

لە نزیکەی کۆتایی هەفتەی یەکەمدا ڕەنگەکەی قاوەیی هەڵدەگەڕێو ڕۆژی دەیەم کالّترە، واتە زەرد، یان سپی هەڵدەگەڕێ. ڕادەی تەڕەشۆ نزیکەی نیولیترە کە سێ لەسەر چواری ڕۆژی یەکەم دێتەدەر. لەوانەیە ئەو ڕادەیە لە کەسەکاندا جیاوازی هەبێ. لە ماوەی (١٥) ڕۆژدا تەڕەشۆیەکە سوورەو هەروەها بۆماوەی (٤) هەفتە دەپچڕێو دوبارە دەست پێدەکاتەوە. هەبوونی ئەو گۆڕانکاریە سروشتییەو هۆکارەکەشی ماندووبوونو چالاکی زیاد لە پێویستی دایکە. لە کاتێکدا کە تەڕەشۆی سوور لەدوای (٤) هەفتە دوبارەبێتەوە، یان ڕێژەکەی لەدوای دوو هەفتە هێشتا وەکو ڕۆژەکانی یەکەم زۆربێ ئەوە ئەوکاتە پزیشك بەسەری ڕادەگات.

تەڕەشۆی مندالّدان بەگشتی بۆنی نیە، بەلاّم ئەگەر بۆگەنی کرد لەوانەیە پەیوەندی بە هەوکردنی مندالّدانەوە هەبێ، کە لەوکاتەدا نەخۆش دەبێ دەرمان بکرێت. تەڕەشۆی خوێناویو درێژخایەن بەتایبەتی ئەگەر پارچە خوێنی لەگەڵدابێ زۆر جار بەهۆی بەجێمانی پارچەیەك لە پەردە، یان وێلّداش لەناو مندالّدان بەدی دەکرێ. نەرمو شلیو پێچ خواردنی مندالّدانیش لە ئەنجامی ئەمەوەیە. بەهەرحالّ بۆ دۆزینەوەی هۆکارو چارەسەرەکەی وا باشترە کە سەردانی پزیشکی تایبەت بکرێت.

ڕژێمـە خـۆراك

لەدوای مندالّ بوون، زۆربەی دایکان دەتوانن لەدوای (٢٤) سەعات سود لە ڕژێمە خۆراکی سادە وەربگرن. دیارە دەبێ سەرنج بدەین لە کاتێکدا کە دایك شیری

قووتوو دەدات بە منداڵەکەی، ئەوە منداڵەکە تەنها بە شیرەکە لە بـواری خۆراکـدا پەیوەندی لەگەڵ دایکیدا کۆتایی دێت، بەڵام ئەگەر دایکێك شیری خـۆی بـدات بـە منداڵەکەی دەبێ لە ڕژێمـە خـۆراکێکی دروسـت و کـامڵ بخـوات بەتایبـەتی ئـەو خواردنانەی کە شیر زیاد دەکەن و سەرەڕای خواردنەوەی شلەمەنی تر.

دایکی شیردەر بۆ دەستەبەرکردنی شیری کۆرپەکەی پێویستی بە شلەمەنی زیـاتر هەیە بە ڕێژەیەك کە دایکی شیردەر ڕۆژانـە پێویـستی بـە (٣-٤) لـیتر شـلەمەنی دەبێ. لێرەدا پێویستە لەبارەی خواردنەوە بگوترێ، مادام دایکەکە هاتۆتەوە حـاڵ و بێهۆشیەکەی نەماوە، دەتوانێت لە ماوەی (١-٢) کاتژمێر لەدوای دانانی سکەکەی سود لە خواردنی ئاسایی و شلەمەنی وەربگرێت، بەڵام زۆر جار کە ئاوی بەسەرەوەیە تا کۆتایی ئاوەکە هیچ نەخوات باشە. لەکاتی بێهۆشـی و بـەنج کرانـدا بـۆ ئـەوەی نەڕشێتەوە، تا بـە تـەواوی بەنجەکـە بـەری دەدات و دێتـەوە هۆشـخۆی وا باشـترە خواردن و خواردنەوەی نەدرێتێ، چونکە لەکاتی ڕشـانەوەدا لەوانەیـە خـۆراك، یـان شلەمەنی بچێتە ناو بۆڕی خواردن و بیخنکێنێ.

لەبارەی ڕژێمە خۆراکی دوای منداڵ بوون، جگـە لـە حاڵـەتی ژەهـراوی بـوونی سەختی سکپڕی، هیچ جۆرە پارێزێکی تری نیە، تەنها لەوکاتەدا دەبێ دایك تاچەند ڕۆژێك ڕژێمە خۆراکی کەمـخوێ، یان بێخـوێ بـخوات تا ئاوسـاوی زۆری لـەش کەم کەم بڕەوێتەوە.

خواردنێك کە لەدوای منداڵبوون دەخورێت دەبێ خۆراکێکی تەواوبێ بۆ هەرسێك ژەمەکە. بەیانیان و نیـوەڕۆ و ئێـواران. ناوەنـاوەش چـای و شـەربەت و شـیر و ئـاوی میوەجاتی بەسەردا بکرێت باشە. لـە وەرزی زسـتاندا، چـونکە مرۆڤـ ئارەقـە زۆر ناکات پێویستە زیاتر سود لە شلەمەنی وەربگیردرێت. شیر هەرگیز نابێ فـەرامۆش بکرێت، چونکە نەك تەنها بە خۆراکێکی پـڕ لـە وزە دەژمێردرێـت بـەڵکو دەبێتـە مایەی زۆربوونی شیری دایکەکەش.

میــزکــردن

زوربەی ژنان گرفتێکیان لە میزکردندا نیە، بەڵام هەندێك جار میزڵـدان بـەهۆی منداڵ بوونەوە گوشراوەو سەرەنجام دایك ناتوانێ میز بکات، بـەڵام ڕێگەیـەکی زۆر سادە کە پەرستار پیـشانی دایکەکـەی دەدات، بەسـە بـۆ میزکـردن وەکـو نموونـە هێنـانەوە بە کردنەوەی شێرەی ئاو، یان دانـانی خاولییـەکی گـەرمو شـێدار لـەناو قاڵچەکاندا.

لە زۆربەی منداڵـبوونە سروشتییەکاندا میزڵدان لـەدوای چـەند سـەعاتێك پـڕ دەبێ، چونکە لەکاتی سکپڕیدا گوشارێك دەکەوێتـە سـەر بـۆڕی میـز، لەبەرئـەوە توانای میزکردن لای دایك تاڕادەیـەك دژوار دەبـێ. لـە منداڵـــبوونە ناسروشـتیو دژوارەکاندا، بەتایبەتی ئەگەر هەڵـدڕابێ، لەوانەیە بۆمـاوەی (١٢-٢٤) کاتـژمێر دوای منداڵ بوون نەتوانێ بۆخۆی میز بکـات، لەوکاتـەدا بـەهۆی سـۆندەیەك کـە دەیخەنە ناو میزڵدان میزەکەی بۆ دێنـــەدەر. هەنـدێك جـار کـە بـەبێ ســـۆندە ناتوانێ بۆخۆی میزبکات ناچارن سۆندەکە بۆماوەی چەند ڕۆژێـك لـەناو میزڵدانـدا بەجێـبێڵـنو هۆی ئەو دیاردەیەش هەوکردنە، کە لە بـۆڕی میـزدا دروسـت بـووەو وردە وردە لەناودەچێت.

پاشــەڕۆك

دایکان بەگشتی تا دوو سێ هەفتە لەدوای منداڵ بوونیان دوچاری قەبزی دەبـن، بەڵام تەنها بە برەودان بە جموجۆڵو چالاکیە ئاسـاییەکان ئـەو دیاردەیـە نـامێنێ. پاشەڕۆی زۆربەی ژنان هەتا دوو سێ ڕۆژ لەدوای منداڵ بوون دەوەستێتو هۆیەکەی تەمبەڵیو سستبوونی جوولەی ڕیخۆڵەکانـە کـە لـە ئـەنجامی گوشـاری منداڵدانـدا پەیدابووە. لەکاتی لەدایك بوونی سروشتیدا ئەگەر تا (٣) ڕۆژ پاشەڕۆك وەستا ئەوە ڕەوانکەرێك، یان سابون، یان ڕۆن زەیتونی دەدرێتێ تابەم هۆیە ڕیـخۆڵەکان بجولێنو

پاشەڕۆکەکەی بەشێوەی ئاسایی خۆی ئەنجام بدات. واباشە نکوڵی لە ڕەوانکەری بەهێز نەکرێت.

دایکی ئازیز...

ئەگەر هێشتا تەقەڵەکانت دەرنەهێناون تا(٤) ڕۆژ لەدوای منداڵبوونت بەبێ هاوکاری کەسانی تر مەچۆرە ئاودەستو ڕەچاوی ڕێنماییەکانی پزیشك بکە.

جوڵانەوە لەدوای منداڵ بوون

لە سەردەمی زوودا منداڵ بووەکە بۆ ماوەیەکی زۆر لەسەر قەرەوێڵە چاودێری دەکرا، بەڵام ئەورۆ بە پێچەوانەوە هەوڵ دەدەن کە هەرچی زووتر منداڵ بووەکە بجوڵێندرێت. لە منداڵ بوونە سروشتییەکاندا لەدوای یەك ڕۆژ، نەخۆشەکە لەسەر قەرەوێڵە دێننە خوارێو دەیجوڵێنن. یەکێك لە هۆیەکانی کە ئەو کارە زوو ئەنجام دەدەن ئەوەیە، کە زۆر مانەوەی دایك لەسەرجێ دەبێتە مایەی شەکەتیو کۆبوونەوەی خوێن لە لاقەکانداو بە تایبەتی ئەگەر واریسی هەبێ (ئازاری لاقو چۆك) ئەوە دیاردەی ترسناکی لێدەکەوێتەوە.

دایکی ئازیز...

لە ڕۆژی دووەمی منداڵ بوونت هەمیشە بە کۆمەکی کەسانیتر لە قەرەوێڵەکەت وەرە خوارێ، چونکە لەو قۆناغەدا سەرت دەگێژەوە دەچێو دەسوڕێی.

لە ڕۆژی سێیەم بە دواوە زۆربەی پزیشکان نەخۆشەکانی خۆیان ئامۆژگاری دەکەن کە بۆ پیسایی دەتوانن لە قەرەوێڵە بێنە خوار، بەڵام جوولەی تەواو بۆ ڕۆیشتن لە ڕۆژی چوارەم بەدواوە دەست پێدەکات. لەدوای دەرچوون لە نەخۆشخانە لە ڕۆیشتنی زۆرو دابەزینو پێهەڵگەڕان بە قالدرمەدا خۆت ببوێرەو تین بۆخۆت مەهێنە بەومەبەستەی کە وزەی لە دەستچووت زوو قەرەبوو بکەیتەوە.

میـوان، سـەردانی نەخـۆش

لە ڕۆژە سەرەتاکانی دوای منداڵ بووندا دایـك پێویـستی بـە پـشوودان هەیـەو هەوڵدان بۆ میوانداری دۆستان دەبێتە مایەی ماندووبوون، وا باشـترە لـە دوو سـێ ڕۆژی یەکەمدا تەنها هاونشینانو نزیکانی خۆتو هاوسـەرەکەت سـەردانت بکـەن. لەدوای دوو سێ ڕۆژ دایك تـا ڕادەیـەك وزەو تـینی خـۆی گەڕاندۆتـەوەو دەتـوانێ میوانداری لە دۆستانی تریش بکات، بەڵام دەبێ لەیادی بێ کـە سـەرەڕای ئـەوەش دیسانیش پێویستی بە پشوودانی تەواو هەیە، چونکە شەوان هەنـدێك لـە دایکـان شیر دەدەن بە منداڵەکانیان دەبێ لە ڕۆژدا ئەو بێخەویەیان قەرەبوو بکەنەوە.

حەمــام کــردن

لە ڕابردودا کەسێك کە منداڵی دەبوو ئەوە تا ماوەیەك لە حەمام کردن قەدەغـە دەکرا، بەڵام ئەمڕۆ بە پێچەوانەوە لـە زۆربـەی نەخۆشـخانەکاندا ژووری تایبـەتیان هەیە، حەوزی ئاوی گەرمو سارد هەیەو بەگشتی پزیـشکان مۆڵـەت دەدەن کـە لـە ڕۆژی سێیەمی منداڵ بوون بەدواوە، دایکان بە دڵخوازی خۆیان لـە ڕێگـەی دۆشـی گەرمو گونجاودا حەمام بکەن، لە حەمام گرتنەوە لە حەوز، یان دانیشتن لەسەر زەوی تا ئەوکاتەی کە منداڵدان هێشتا نەگەڕاوەتەوە سەردۆخی سروشتی خۆی، خۆیبوێرە، چونکە واگومان دەبرێ کە میکرۆبە هەمە جۆرەکان بەهۆی ئاوی پیسەوە لە حـەوز، یان لەسەر زەوی لە ڕێگەی زالکی منداڵدانەوە پێهەڵابچنو هەوکردن دروست بکەن. حەمام کردن ئەگەر بە شێوەیەکی ڕاستو دروست بکرێ سودبەخشە.

تــەداویو شـوشـتنـی ڕۆژانــە

لە کارە پێویستەکان، کە ڕۆژانە لەلایەن پەرسـتارو مامـانی بەرپرسـەوە ئـەنجام دەدرێ، شوشتنو تەداوی کردنی ناوچەی دەوروبەری زێو داوێنە بەهۆی گیراوەیـەکی دژە میکرۆب. لەبەرئەوە تەڕەشۆی خوێناوی ناو منداڵـدان پێـستی دەوروبەرەکـەی

ورۆژانـدووەو بۆتـە مایـەی سـووتانەوەو خـروو. ئەگـەر تەقەڵـەکان دەرنەهاتبـن تەداویەکە لە ڕۆژێکدا زیاتر لە جارێك ئەنجام دەدرێ، بەڵام لەسەر ڕێنمایی پزیـشك دەتوانن خۆشتان لە ماڵەوە شوێنی تەقەڵـەکان تـا ماوەیـەك بـەهۆی گـیراوەی دژە میکرۆب‌و تۆزی پەنسلین تەداوی بکەن. ئەو تەقەڵانەی کە لـە جـۆری (کـاتکوت)، یان چەرمی ڕیخۆڵەن کە توانای شیبوونەوەیان هەیـە، ئـەوە خۆیـان شـی دەبنـەوەو پێویستیان بە دەرهێنان نیەو شوێنی گرێیەکانیش لـەدوای شـی بوونـەوە وردە وردە نامێنێ ئەگەر تەقەڵەکان لە جۆری ئاوریشم، یان بەن بن لـە پـێش ئـەوەدا کـە لـە نەخۆشخانە دەرکرێیت دەبێ دەرهاتبـن.

دڵتـەنگی‌و خەمۆکی دوای منـداڵ بوون

بەڵگەی زانستی هەیە، کـە دەیـسەلمێنێت کۆئەنـدامی دەمـاری لـەش لـەدوای منداڵبوون حەساسیەتێکی زیاتر پەیدا دەکات‌و گۆڕانکاری بەسەردا دێت. ئەمـەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەمە کە دایك ماوەیەکی زۆری لە چاوەڕوانی منداڵ بوونـدا بەسـەر بردووە، ئەوە جگە لە شـەکەتی هـەمووی دەبێتـە مایـەی دڵتـەنگی‌و خـەمۆکی. زۆرجار دەبینـدرێت دایکێـك کـە منـداڵی دەبـێ خـۆی‌و منداڵەکـەی لـە ئاقـاری دەرونییەوە بێخەوشن، بەڵام بەبێ هۆ دایکەکە ماوەیـەکی زۆر غـەمبارو دڵتـەنگ دەبێ بە شێوەیەك کە هیچ کەس نـاتوانێ دڵنـەوایی بکـات‌و نزیکـەی نیوسـەعات لەسەریەك دەگریێت. پاشان کاردانەوەیەك لە خۆیدا پیشان دەدات‌و هەست بە شادی دەکات ئینجا ئۆقرە دەگرێت.

ئـازاری دوای ژانەکـان

هەندێك جار لەدوای دوو سێ ڕۆژ ئەو دایکانەی کە لەمەوبەر لانیکەم یەك جـار سکپڕبوون، دوچاری ئـازارێکی وەك ئـازاری سـوڕی مانگانـە دەبـن. لـە یەکـەمین سکپڕیدا بەگشتی ئەو ئازارە بە کـەمی ڕوودەدات. هـۆی ئازارەکـە بـوونی پارچـە

خوێنی بچوکە لە منداڵداناو گرژبوونی منداڵدانە بۆ فڕێدانی ئەو پارچانە. کاتێك کە منداڵ مەمکی دایکی دەخوات ئەو ئازارانە بەهێزتر دەبن (بەهۆی پەیوەندی نێوان مەمكو منداڵدان). هەندێك جار پزیشك بۆ نەمانی ئازارەکە دەرمان دەنوسێ.

هەڵشینو ترەکینی سەر گۆی مەمك

ژمارەیەکی زۆر لە دایکان لە ڕۆژە سەرەتاکانی شیردانیاندا دوچاری سووتانەوەی سەرگۆی مەمکیان دەبن. ئەو سووتانەوەیە بەهۆی ترەکین، یان حەساس بوونی سەرگۆی مەمك پەیدا دەبێ. لەو کاتەدا دەبێ دەستبەجێ سەردانی پزیشك بکرێت تا ڕێنمایی پێویست بۆ لابردنی ئەو ئازارە بدات. بۆ سارێژکردنی ئەو سوتانەوەیەش ڕۆنی تایبەت هەیە. ئەگەر حاڵەتەکە زۆر بەهێز بوو لەوانەیە پزیشك ڕێنمایی بدات کە ماوەیەك بەهۆی شیردۆشەوە شیر لە مەمکی بدۆشێو بە شووشە بیدات بە منداڵەکە. بەگشتی ماوەی (٢٤تا ٤٨) کاتژمێر بۆ سارێژبوونەوەی سەر گۆی مەمك بەسە.

گەڕانەوە بۆ ماڵ

دوای گەڕانەوەی دایك لە نەخۆشخانەوە بۆ ماڵ واباشە نزیکەی کاتژمێرێك سەر لە بەیانیانو پاش نیوەڕۆیان لەسەر کورسی دابنیشێ، ئینجا لەدوای دوو ڕۆژ وردە وردە بجوڵێت. دایکێك کە بتوانێ بۆ ماوەی (٥-١٠) خولەك بەبێ هەستکردن بە ماندوویی بڕوات ئەوە لە نەخۆشخانە دەردەکرێت.

بە شێوەیەکی گشتی (٤-١٠) ڕۆژ، یان (٥-٦) ڕۆژ دایك لە نەخۆشخانە دەمێنێتەوە لەدوای گەڕانەوە بۆماڵەوە واباشترە کەسێك لە خزمان، یان هاوکارێکی پەرستار چاودێری منداڵەکەی بکات. دەبێ بزانین کە منداڵدانو ئەندامەکانی تر پێویستیان بە(٦-٨) هەفتە هەیە تادەگەڕێنەوە سەردۆخی یەکەم جاریان، بەڵام نابێ دوای دوو سێ هەفتەش کاری قورسو زیاد لە توانای خۆی ئەنجام بدات.

وەرزش

بۆئەوەی کە ماسولکەکان ڕێك بن‌و هەموو بەشەکانی لەش کە لەسکپڕیدا سواون بۆ دۆخی ئاسایی خۆیان بگەڕێنەوە، پزیشکان ڕێنمایی دەدەن کە دایکان لەدوای منداڵ بوون وەرزش بکەن. هەندێك لە پزیشکان لە ڕۆژی دووەمدا کەمێك جوولەی سادەو ئاسان دادەنێن‌و هەندێکی تر لەدوای یەك هەفتە، یان (١٠) ڕۆژ، ڕێنمایی وەرزش بە دایك دەدەن، چونکە بەرواری دەستپێکردنی وەرزش پەیوەندی بەجۆری منداڵ بوون‌و مەرجەکانی‌ترەوە هەیەو هەرگیز نابێ بەبێ ڕێنمایی پزیشك وەرزش بکرێت.

ئەو سێ ڕێنماییەی ژێرەوە بۆ بەهێزکردنی چەرمی زگ‌و دابەزاندنی چەوری ناو ڕان‌و قۆڵ‌و سك بەسودە.

١- لەسەر پشت بخەوە، لاقی ڕاستت چەند سانتی مەترێك لەسەر قەرەوێڵە بەرزکەرەوەو دەمێك ڕایگرە، ئینجا بە ئارامی بیهێنەرەوە خوارێ. هەمان کار بەلاقی چەپیش دوبارە بکەرەوە. بەشێوەیەکی هاوسەنگ (٨) جار بە لاقی ڕاست‌و (٨) جار بەلاقی چەپ ئەوکارە دوبارە بکەرەوە. کاتێ توانیت ئەو جوولەیە بەئاسانی ئەنجام بدەیت (چەند هەفتەیەك لەدوای منداڵ بوون)، ئینجا هەردوك لاقت چەند سانتیمەترێك لەسەر قەرەوێڵەکە بەرزکەرەوەو جوتیان بکە. وردە وردە بەرزکردنەوەی لاقەکانت زیاد بکە. هەرچەند دەتوانیت لاقەکانت بە ستوونی لە ئاستی سەرت ڕاگرە.

٢- لەسەر پشت بخەوەو مەچەکەکانت لەسەر سنگ دانێ‌و سەری خۆت چەند سانتیمەترێك لەسەر بالیف بڵندکە، ئەو کارە (٨)جار دوبارە بکەرەوەو وردە وردە سەری خۆت بەرزکەرەوە، کە وەك دانیشتووت لێبێ.

٣- لەسەر پشت بخەوەو باسکەکانت بۆ ماوەیەك بەرزکەرەوەو دایانبەزێنەوە خوارێ‌و چەند جارێك دوبارەی بکەرەوە پاشان وەك خەولێکەوتوویەك ڕابکشێوە.

ئەو جۆرە وەرزشانە ئەگەر هاوکات بن لەگەڵ چالاکیەکانی ڕۆژانە ئەوە ڕۆڵێکـی کاریگەرانەیان دەبێ لە ڕێکخستن‌و جوانکاری ئەندامەکاندا، بەڵام هـەر تـەنها دوو سێ هەفتە وەرزشکردن کاریگەریەکی ئەوتۆی نیە.

جووڵـەی سـنگ‌و ئەژنـۆ

لەگەڵ ئەوەدا کە جووڵەی سنگ‌و ئەژنۆ لە ڕاستیدا بە وەرزش دانانرێـت، بـەڵام لەوانەیە پزیشك ڕێنمایی بدات، کە هەموو ڕۆژێك بەیانی‌و ئێـواران بۆمـاوەی (٥) خولەك وەك وێنەکانی خوارەوە وەرزش بکەیت. لەو وەرزشەدا دەبێ حەتـەن سـنگ بگاتە سـەرزەوی‌و ملـت بەلایەکـدا لارکەیتـەوەو ئـەژنۆکانت (٢٥-٤٠)سم لێـك دووربن. مەبەست لەوکردارە چوونە ژووری هەوایە بۆ ناو داوێن، کە دەبێتە مایـەی دابەزینی منداڵدان‌و سەرەنجام سوڕی خوێن لە سکدا ڕێك دەخات.

بەشێوەیەکی گشتی لەدوای (٣)هەفتە، دایك دەتوانێ لە حەمامی حەوزیی کەڵك وەرگرێ، ئەگەر نەشیتوانی بەپێوە بوەستێ دەتوانێ سود لە حەمامی دۆش وەرگرێ.

جووتـبوون لەدوای منـداڵ بوون

ماوەی (٦-٨) هەفتەی دەوێ تامنداڵدان‌و هەموو بەشەکانی دەزگای زاوزێ کـە بەهۆی سکپڕیەوە گەورەبوون‌و شێوەیان گـۆڕاوە، بگەڕێنـەوە سـەردۆخی سروشـتی خۆیان. لەبەرئـەوە ئەگـەر تـاپێش ئـەو وەختـە، کـە زالکـی منداڵـدان بەتـەواوی کرابێتەوە، چونکە ژن تەڕەشۆی زۆری هەیە، ئەگەر جووتبوون بکرێ گومانی ئەوەی دەکرێ کە میکرۆبەکان لە ناوەوە بۆ ناو منداڵدان بەڕێ بکەون‌و تووشی هـەوکردنی بکەن. هەندێك جار کە پەلە لە جووتبوون بکرێ، ئەوە دەبێتـە مایـەی هەڵبـڕینی تەقەڵەکان‌و سەرەنجام خوێن بەربوون ڕوو دەدات. هەربەوەندە کـە لەسـەرەوە ڕونمـان کردەوە دەگەینە ئەو ئەنجامە کـە بـۆ ڕێگـری‌و داکـۆکی لەسـەرهەڵدانی هـەرجۆرە هەوکردن‌و گرفتێکی تر، واباشترە کە لانیکەم تا یـەك مـانگ‌و نیـو لـە هـەرجۆرە هاوخەوییەك خۆ ببوێردرێت.

دوایین پشکنینی پزیشك

هەندێك لە پزیشکان لەپێش دەرچوونی نەخۆش لە نەخۆشخانە پشکنینی تەواوی بۆ دەکەن، بەڵام بە شێوەیەکی گشتی لەدوای شەشەمین هەفتە، تا دوو مانگ لەدوای منداڵ بوون داوا لە نەخۆش دەکرێ بۆ پشکنین سەربداتەوە. مەبەست لەو پشکنینە ئەوەیە کە پزیشك دڵنیابێ ئاخۆ ئەندامانی لەشی دایك چوونەتەوە دۆخی لەمەوبەریان، یان نا!

یەکەمین سوڕی مانگانە لەدوای منداڵ بوون

زۆربەی ئەو دایکانەی کە شیر دەدەن بە منداڵەکانیان لەوانەیە تا ماوەیەکی زۆر نەکەونەوە سوڕی مانگانەوەو ئەوەش بەپێی هەر کەسێك جیاوازی هەیەو لەنێوان دوو مانگ تا یەك ساڵو هەندێك جار زیاتریش درێژە دەکێشێ. هەندێك جار تاقمێك لە دایکانی شیردەر تا وەختێك کە شیردەدەن ناکەونەوە سوڕی مانگانە، بەڵام بە پێچەوانەوە هەندێکی تریان لەهەمان مانگی منداڵ بووندا لەگەڵ شیردانەکەش دەکەونەوە سوڕی مانگانەوە. ئەو دایکانەی شیر نادەنە منداڵەکانیان یەکەمین سوڕی مانگانەیان بەگشتی (٦-٨) هەفتە دەبێ لەدوای منداڵ بوون، بەڵام ئەوسوڕە بەزۆری ناڕێکەو هاوکاتە لەگەڵ خوێن دیتنی بەهێز. لە هەندێك جاردا سوڕی مانگانە لەوانەیە بۆ ماوەیەکی نادیار بپچڕێو دوو کەڕەت جارێك دەست پێ بکاتەوە.

ئەو دایکانەی کە بەهۆی شیردانەوە ناچنە سوڕەوە، تاکاتێك کە هێشتا گەرانێژیان نەکردووە، ئەگەر پێشگیری بکەن ئەوە سکپڕ نابنەوە، چونکە گەرانێژی نیشانەی دیارو تایبەتی نیە، کە ژن لەسەر ئەوە بزانێ چ کاتێ گەرا دەڕێژێو لەلایەکی تریش هەمیشە گەرانێژی لە پێش دەستپێکی سوڕی مانگانەوە ڕوو دەدات. لەبەرئەوە هەموو ئەو دایکانەی کە تا پێش سوڕەکە بەرگری بکەن لەوانەیە سکپڕ نەبنەوە.

بەشــی سـێزدەهەم

خـۆراکــی کـۆرپــەلــە

کـۆرپەلـە چ لەبارەی خۆراکـەوە دەزانێ ؟

لێزانین لە ڕژێمە خۆراکی کۆرپەلە لەوانەیە لای ئێمـە پێـدانی شـیر بـێ لەسـەر بنەمای ئەو تەبەڵەیەی کە لە نەخۆشخانەدا بۆی دیاریکراوە، وەکو زانـستی کیمیـا ئەوەندە شیرو ئەوەندە ئاو تێکەڵ بکەو ئەوەندەی بکوڵێنەو پاشان بیکـە بـە شـەش بەشەوەو هەربەشەی لە کتـرییەك بکەو بـە ڕێـكو پێکـی لـە سـەعات (٦و١٠)ی بـەیانی (٢-٦) جـارو (١٠)ی دوای نیـوەڕۆ (٢) جـارو دوای نیوەشـەو بیدەبـە منداڵەکە. ئەگەرچی ئەو تەبەڵەیە هـەموو وردەکاریـەکانی کارەکـەت فێردەکـات، بەڵام فەرامۆشی بکەو بیـرت بخەرەکار، کە ئـەو ڕێنماییـە بـۆ مرۆڤـەو مـرۆڤیش خاوەنی غەریزەیە، کە دەزانێ چەندە دەبێ بخواو کەی دوبارە برسی دەبێتەوە. دیـارە ئەمە بەتەواوی ڕاستە، کە دەبێ شیر بە وردەکاریەوە ئامادەبکرێو ڕێژەیەکیش کـە پزیشك لەسەر کاغەزەکە نوسیویەتی لە ئاست پێداویستی منداڵەکـە دایـە، بـەڵام ئەوە منداڵەکەیە، کە دەبێ بڕیار بدات کە لەشی ئەو پێویستی بـە چـەندە کـالۆری هەیەو دەزگای هەرسی چەندە دەتوانێ شیر هەرس بکات. ئەگـەر شـیرەکە بـەڕادەی پێویست نەبێ منداڵەکە دەگرییت، تا زیاتر بخواتو بـە پێـچەوانەوە ئەگـەر لـەناو مەمکە شووشەکە هەندێك شیر بەجێماو منداڵەکە چیتر حەزی لێنەکرد کە بیخوات ئەوە خۆی وازی لێدێنێ. بە دەستەواژەیەکی تر دەکرێ هەستی منداڵەکە بـە هەنـد هەڵبگیردرێت، بەڵام ئەگەر گومانت هەبوو ئەوە لەگەڵ پزیشکدا ڕاوێژ بکە.

لە ماوەی سالّی یەکەمدا هەڵسوکەوتی منداڵ بەم شێوەیە لێکدەدرێتەوە، ئەگەر برسیی بوو لە خەو هەڵدەستێ، کاتێك خواردنی گەرەك بێ دەگرێیت، ئەگەر سەرگۆی مەمکی دایکی دەگەزێ ئەوە لە خۆشیو شاگەشکەییان وادەکات. لەکاتی شیر خواردنیشدا دەتوانیت کاردانەوەی تریش تاقیبکەیتەوەو سەرەنجامەکەی بخەیتە ژێر سەرنجەوە: کاتێك دلۆپە ئارەقە لەسەر ڕوخساری دەبینیت، کاتێ لە ناوەڕاستی شیر خواردن دا دەستی پێ هەڵگری وەکو شێتان هاوار دەکات.

کاتێك بەبڕی پێویست شیری خوارد لەخۆشیان خەنی دەبێو دەخەوێ. هەتا لە خەودا وادێتە بەرچاو کە خەیاڵی شیرینی خۆراکە شیرەکەی مەستی کردووە، بۆیە زاری دەجولێنێ وەك کەسێك کە چێژی شتێك بمژێو هەموو خەوو وەژناتی پێناسە لە ڕەزامەندیو خۆشیەکی قووڵ دەکەن. ئەو نهێنییە ئەوەیە کە خواردن بۆ ئەو گەورەترین چێژەو ژیان لەوێوە دەست پێدەکاتو یەکەمین کەسێکیش کە دەیناسێ ئەو کەسەیە کە خۆراکی دەداتێ. کاتێك کە دایکێك هەمیشە سوورە لەسەر ئەوە کە منداڵەکەی زۆر بخوات، ئەوە منداڵەکەی زیاتر حەزەکەی بۆ خواردن دەشارێتەوەو هەوڵ دەدات لەکاتی خۆراکدا هەرچی زووە خەو بیباتەوە تابتوانێ لە زۆر خۆریو تێپەستاوتن ڕزگاری بێ، یان لەوانەیە بقیژێنێو بێز بکاتەوە.

منداڵ بەم شێوەیە وردە وردە هەستە موجەبەکانی خۆی لەژیاندا لەدەست دەدات. گرودەگریو بەڵگە دێنێتەوە وەك بڵێ: ژیان بریتیە لە ململانێ، بەڵام ئەو خەڵکە دەتکەنە پاشکۆ، بۆیە دەبێ بەهەوڵو کۆششی خۆت پارێزگاری لە خۆت بکەی. لەبەرئەوە سەبارەت بە خواردن واباشترە لەسەر حەزەکانی خۆی نە ڕووشکێن بکرێتو نەهانیش بدرێت تا چێژ لە خواردن وەربگرێ. تێی بگەیەندرێت کە دۆستی ئەویتو خۆشتدەوێ. ئەو ڕێگەیە یەکێکە لە ڕێگە بنەڕەتیەکان کە سەرەنجام پشت بە خۆی دەبەستێو چێژ لە ژیان وەردەگرێتو خۆشەویستی بۆ خەڵكو دەوروبەر لە دڵدا دەڕوێت (لە یەکەم سالّی تەمەنیدا).

گرنگـــی غەریـــزەی مژیـــن:-

منداڵ بە دوو هۆ شیر بەحەزەوە دەمژێن. یەکێك کە برسیەتی، ئەوەی تر عاشقی مژینە. ئەگەر بڕێکی زۆر شیری بدەیتێ، بەڵام بواری مژین نەبێ، ئەوە غەریزەی مژینەکەی دانامرکێو بەناچاری شتێکی تری وەکو پەنجەی دەست، یان جلەکانی دەجوێ. لەبەرئەوە پێویستە کە ژەمەکانی خۆراکی زیاد بکرێتو وەختیش بۆ مژین لەبەرچاو بگیرێت تاغەریزەی مژنییش دابمرکێ. ئەوەی کە دەبێ بخرێتە ژێرباری سەرنجەوە ئەوەیە کە ئایا مژینی قامك لەلایەن منداڵەوە خووە، یان برسێتی؟!

منـــداڵان لە ســـەرەتـــادا لـــەڕن:-

منداڵێکی خرپن کە لە ڕۆژی یەکەمیەوە خۆراکی دەدرێتێو ژنێك کە لە ڕۆژی یەکەمەوە شیرەکەی لەدەست دەدات، ئەوە ماوەی (٢-٣) ڕۆژ دەخایەنێو دوبارە شیرە کە بەدەست دێنێتەوە ﴿ئەو قۆناغە لەوانەیە تا (١٠) ڕۆژیش بخایەنێ، تەواو سروشتییە﴾.

لەوحاڵەتەدا دایکەکە دەتوانێ بە ڕژێمە خۆراکی گونجاو قەرەبووی بێتاقەتیو کەم شیریەکەی بکاتەوە، بەڵام منداڵەکە تا ماوەیەك گزگڵو نابەرچاو دەبێ.

قۆناغی بەدخۆراکیو دابەزینی کێشی منداڵ لە جاری یەکەمدا درێژترەو قەرەبووکردنەوەکەی سست ترەو هەندێك جار چەندان هەفتە دەخایەنێ تا دەگەڕێتەوە بۆ کێشی یەکەم جاری بوونەکەی. ئەو حاڵەتە زەبرێك لە منداڵەکە نادات‌و سەرەنجام دوای ماوەیەك بەخێرایی کێشەکەی زیاد دەکاتەوە تا قەرەبووی بەفیرۆچوونەکەی بکاتەوە. ئەو سستییە بۆ منداڵێك کە شیری دایکی دەخوات درێژخایەنترە لەگەڵ منداڵێك کە بەهۆی مەمکەمژەوە خۆراك وەردەگرێ، چونکە دایکەکە بەتایبەتی تا ڕۆژی چوارەمو پێنجەم شیرەکەی تەواو نیەو تا ماوەیەك لەوانەیە شیرەکەی نەکەوێتەوە گەڕو بەهێواشی بگاتەوە ڕادەی کامڵ بوون.

هەندێك لە دایكو باوكان لە كەمبوونی كێشی یەكەم جاری مندالّەكەیان زۆر دلّتەنگ دەبنو واخەیالّ دەكەن، كە كەمبوونی كێشەكە ناسروشتییە، هەروەها لەم لاولا دەبیستن كە ئەگەر مندالّێك كێشی زیادی لەدەستدات ئەوە دوچاری بێئاوی (وشكی لەش)و تا دەبێ. لەهەمان كاتدا ئەو نیگەرانیە زۆر نابەجێیەو دیاردەی وشكهەلاّتنی لەش زۆر كەمەو ئەگەر ڕووشیدا ئەوە بە پێدانی كەمێك ئاو ئەو دیاردەیە لادەچێو بۆ هەمان مەبەستیش لە هەندێك لە نەخۆشخانەكاندا لە ڕۆژەكانی سەرەتای مندالّبووندا كە هێشتا شیری دایك بەتەواوی سوڕی نەخواردووە، كەمێك ئاو دەدەن بە مندالّ.

مەسەلەی كەمبوونی كێشی یەكەم جاری مندالّ نەك تەنها دایك بێڕادە نیگەران دەكات، بەلّكو واگومان دەبات كە شیرەكەی هەلّگەڕاوە، یان بەشی مندالّەكەی ناكات لەوكاتەدا لەوانەیە مندالّەكە لەشیری خۆی مەحرەم بكاتو بیتۆرێنێ. لەسەر ئەو بنەمایە هەندێك لە نەخۆشخانەكان كێشی ڕۆژانەی ڕاستەقینەی مندالّ بە دایكەكە نالّێن، بەلاّم ئەو كردارە لەوانەیە دایكەكە زیاتر نیگەران بكات. واباشترە دایك ئەو ڕاستییە هەست پێ بكات كە كەمبوونەوەی كێشی مندالّ لە ڕۆژەكانی یەكەمی بوونیدا فرمانێكی خواییە. واباشترە لەمبارەوە پزیشك بكات بە سەرپشكی ڕاو بۆچوونەكانی.

بەرنامەی خۆراك

پزیشك دەربارەی بەرنامەی خۆراكی مندالّ پرستان پێدەكات، چونكە ئەو بەرنامەیە بەندە لەسەر ئەندازەی مندالّەكەو ڕێژەی برسیەتیو كاتەكاتی بێداری، بۆیە لەو ناوەندەدا پزیشك گونجاوترین بەرنامەی خۆراكت بۆ دەستنیشان دەكات. ئەمەی خوارەوە باسێكی تێرو تەسەلّو گشتگیرە تكایە ڕەچاوی ناوەڕۆكەكەی بكە.

تا چەندە ڕێك و پێكی و نەرمی نواندن لە بەرنامەدا پێویستە ڕەچاو بکرێ ؟

لە نیوەی یەکەمی سەدەی بیستدا لە ئەمریکا، بەرنامەی خۆراکی منداڵان لەژێر مەرج و چاودێریەکی تۆکمەو ڕێك و پێك و سەخت ئەنجام دەدرا. منداڵێکی (٣) کیلۆیی دەکرێ بەوردی سەعات (٦و١٠)ی سەرلە بەیانی و (٢ و٦و١٠)ی دوای نیوەڕۆو (٢)ی دوای نیوەشەو خۆراك وەرگرێت بێ زیادو کەم و بەبێ سەرنجدان بەمە کە ئایا منداڵەکە برسیەتی، یاخود نا. لەوکاتەدا دکتۆرە تایبەتمەندیەکانی بەدخۆراکی و ڕەوانی منداڵان کە ساڵانە هەزاران کەس تووش دەبووو لەناودەچوون بەتەواوی نەیاندەزانی و باوەڕیان وابوو، کە ئەو هەوکردنانە تەنها لە نەزانینی شیرە وەك (گوێ پێنەدانی شیر فرۆشەکان و ئامادەکردنی شیر لە ماڵەوەو فەوتاندنی لە سەلاجەدا)، بەڵام دەرکەوت کە هۆکارەکە نەبوونی هاوڕێژەیی لە شیرو ئاوو نەبوونی ڕێك و پێکییە لە خۆراکدا.

لەبەرئەوە لە هەموو شوێنەکان، لە لادێکان، لە دوکانە شیرفرۆشەکانی شارو لە ماڵەوەش توندوتیژی گرترایە بەر. هەروەها پزیشکەکان و پەرستاران بۆ ڕێك و پێك بوونی سەعاتەکانی خۆراك توندوتیژیەکی زۆریان دەکرد هەتا لە ڕوانگەی دەروونی باوەڕیان وابوو، کە ناڕێك و پێکبوونی بەرنامەی خۆراکی منداڵ، دەبێتە مایەی بێتام بوون و قێزەونی. لەبەرئەوە دایکان ڕادەسپێردران کە نابێ هەرگیز بەسەر وەختی منداڵەکانیان ڕابگەن تەنها لە ساتەوەختەکانی خۆراك پێدانیاندا نەبێ. پاوانکردن و سەخت گرتنەبەرەکە گەیشتبوە ئاستێك کە تەنانەت دایکان لە ماچکردن و لاواندنەوەی منداڵەکانی خۆشیان بێبەش دەکران. ئەو ڕێسا بەهێزو ئەو پرۆگرامە چوار سەعاتیەی نێوان دوو جەم، کاریگەریەکی زۆری لەسەر منداڵان دانابوو لەبەرئەوەی سروشتی مرۆڤ وایە ئەگەر لە هەر تەمەنێك دابێ خەسڵەتی خوو پێوەگرتنی هەیەو ئەگەر لەسەری سەعاتی دیاریکراودا خواردن بخوات ئەوە

لەدوای ماوەیەك خووی پێوەدەگریو بەزۆری لە هەمان سەعاتی دیاریکراودا لەناکاو هەست بە برسیەتی دەکاتەوە، بەلام ئەو بەرنامەیە گەلالە کراوە لە هەندێك لە مندالانو بەتایبەتی مندالی دوو مانگەدا دروست دەرناچێت، چونکە ئەو مندالانەی کە گەدەیەکی بچکۆلەیان هەیە ناتوانن بۆماوەی (٤) کاتژمێر شیر لە گەدەی خۆیاندا هەلبگرن تا برسی نەبنەوە، یان ئەو مندالانەی کە لە ناوەڕاستی خۆراکدا دەکەوتنە خەو، هەروەها مندالە بزۆزەکانو ئەوانەی کە ئازاری دلیان هەیە ناتوانن لەو بەرنامەیە سودمەندبن.

ئەو مندالانەی بەهۆی دل ناسکیەوە بۆ ماوەیەکی زۆر دەگریێن، بەلام دایکانو پزیشکەکانیان ناوێرن بەرنامەی خۆراکیان بگۆڕن، بەتەواوی کەوتوونەتە هەلەیەکی زانستییەوە.

بەڕاشکاوانە بیدرکێنین کە چەندە دژوارە بۆ مندالەکەو چ گرفتێکی سەختە بۆ دایك کە دەکرێ لە پەنا مندالەکە دانیشێو گریانە بەسۆزو ناسكو پڕ لە کولەکەی بیستێ، بەلام بۆ دلدانەوەو لاواندنەوەو خۆراکەکەی مۆلەتی بچوکترین هەنگاوی نەبێ. چ دیمەنێك لەمە سامناکترە!. پێویستە هەمیشە هەول بدرێت گۆمی مەندی ڕووداوەکان بشلەقێندرێت، چونکە بەختەوەری لە گۆڕانکاریەکاندایە. کاتێ کە خرانە قووتوو (پاستۆر یزاسیۆن)ی شیر بە ڕێكو پێکی ئەنجامدراو ئامادەکردنی شیر لە مالەوەدا لەژێر مەرجی تەندروستیو دژە میکرۆبی دانراو سەلاجەش هەبوو، ئەوە سکچوونو ڕەوانی سەختی مندالیش تا ڕادەیەك لەناودەچێت، لەگەل ئەوەشدا چەندەها سالی خایاند تا پزیشکان بەرنامە گۆڕیەکەیان تاقیکردەوەو تێگەیشتن کە ئەو گۆڕینو نەرمی نواندنە، نەدەبێتە مایەی سکچوونو بەدهەرسیو نە مندالەکەش هەرزەو بێتام دەبێت.

ئەو تاقیکردنەوەیە بۆ یەکەمین جار لەلایەن دکتۆر پریستۆن مکلنیدۆن Preston M clendon و خانم فرانسیس پی. سەمساریان Frences p.Samsarian کە هەم دەروونناسو هەم دایك بوو، لەسەر مندالی خانم سەمساریان ئەنجام درا. ئەوان دەیانەویست تێبگەن کە ئەگەر مندال بە شیری دایك

بەخێویکرێ چ جۆرە بەرنامەیەك بۆ خۆراکی خۆی هەڵبژێرێ. ئەو منداڵە لە ڕۆژی یەکەم بەکەمی لە خەو هەڵدەستا، بەڵام لە نیوەی دووەمی هەفتەی یەکەمدا، ڕێك لەوکاتەی کە شیر لە مەمکی دایکدا بەتەواوی سوڕی دەبەست خەبەری دەبۆوە. نزیکەی (٦-٧) ژەم بە خۆراکێکی ناڕێك تێری دەکرد بەڵام لە هەفتەی دووهەمدا منداڵەکە بەرنامەی خۆراکی خۆی بۆ نزیکەی (٤) سەعاتی دارِشت. ئەو تاقیکردنەوەیە کە ناوبانگی جیهانی پەیداکرد ناوی لێنرا خۆراکی دڵخواز. لەو وەختەوە واتە لە ساڵی (١٩٤٢) ئازادییەك لە خۆراکی منداڵدا هاتەدی کە کاریگەری زۆر باش‌و پەسەندی لەسەر منداڵ‌و دایکان دانا.

بەدحاڵی بوونێك سەبارەت بە بەرنامەی دڵخواز:-

بەرنامەی دڵخواز هەندێك جار بەهەڵە لێکدەدرێتەوە. هەندێك لە دایکانی هەرزەکار کە بەڕواڵەت زۆر مۆدێرن‌و شارستانین‌و هەوڵ دەدەن کۆنەکان بنێنەلاوەو هەڵەکانی ڕابردوو دوبارە نەکەنەوە وەکو ئەوە، کە ئەوان شتێکی باشیان داهێنابێ‌و دەستپێشخەریان کردبێ. بۆنموونە ئەو دایکانەی کە هیچ کات منداڵەکەیان بۆ خواردن لەخەو هەڵناستێنن‌و تا بۆخۆی لەخەو ڕانەپەڕێ خواردنی نادەنێ، لەوانەیە وەها ڕێگەیەك بۆ هەندێك لە منداڵان گونجاوبێ. واتە ئەگەر منداڵەکە خەسڵەتێکی ئەهوەن‌و ئارامی هەبێ ئەوە کۆئەندامێکی هەرسی بەهێزتری دەوێ‌و زیاتر دەخوات. لەو کاتانەدا ئەگەر دایك بێتاقەت‌و بێزار نەبێ‌و لە خەمی خەوی نیوەشەوانیدا نەبێ ئەوە گرفتێك نیە، بەڵام لە کاتێکدا کە منداڵەکە نەسرەوت‌و بزۆزبێ، کە هەمیشە بە ئاگان‌و زۆر دەگرێین، ئەو ڕێگەیە پەسندکراو نیە لەبەر ئەوە ژمارەی ژەمە خۆراکەکان زۆر دەبن، سەرەنجام ئۆقرەو ئارامیی لەدایك‌و باوك هەڵدەگرێت‌و پاشان منداڵەکە خوو بەو ڕژێمە خۆراکەوە دەگرێ، هەتا لەدوای ساڵێکیش شەو لەخەو ڕادەپەڕێ‌و داوای شیر دەکات. لەبەرئەوە ڕژدی هەندێك لە دایکان لە بەرنامەی دڵخواز لەوانەیە ببێتە مایەی دڵساردی‌و بەدبینی خەڵکێکی تر سەبارەت بەو بەرنامەیە بۆنموونە لە گفتوگۆیەکی ژنانەدا لەوانەیە دایکێك بە شانازیەوە بڵێت:

(من منداڵەکەم بە پێی بەرنامەی دڵخواز بەخێو دەکەم)، بەڵام یەکێکی‌تر بەتوندی وەڵام بداتەوەو بڵێت: نەخێر، من هەرگیز منداڵی خۆم بەو ڕێگەیە بەخێو ناکەم.

من وای بۆدەچم ئەگەر پەیڕەوی لە بەرنامەی دڵخواز بە پلەی یەك وەك یاسای ئاسمانو یا دەمارگیری سیاسی وەربگیرێت، ئەوە خالی بنەڕەتیو بنچینەییەکەی بەگشتی لەناوچووەو فەرامۆش کراوە. لەبەرئەوە مەبەستی بنەڕەتی لە هەر بەرنامەیەکی خۆراکیدا ئەوەیە کە:-

یەکەم:- خۆراکی منداڵ لەسەر بنەمای تەندروستی ئەنجام بدرێ.

دووەم:- پەرستاریو چاودێری منداڵ نەبێتە مایەی شەکەتی جەستەییو ڕوحی دایكو باوك. لەبەرئەوە پێویستە ژەمەکانی خۆراك، ژیربێژیو دیاریکراو بنو سنوری کاتەکانی جێگای پێشبینی بنو لەناویاندا خۆراکی شەوانەی منداڵ دەبێ هەرچی زووترە لابرێ، لەبەرئەوە جگە لەوکاتانە دایكو باوك لە ڕادەبەدەر شەکەتو ماندوونو ناتوانن بە لایەنەکانی تری پەروەردەی منداڵەکە ڕابگەن.

بەڵام ئێستا کە سەختگیریو چاودێری ڕێکخستنی زۆر ورد لە خۆراکی منداڵەکان ناچاری نیە، تۆو منداڵەکەت سەربەستن هەرجۆرە بەرنامەیەك کە بەخەیاڵتان دادێو بۆوی پێویستە هەڵبژێرن بەمەرجێك دۆخێك بخولقێنێ کە خۆشگوزەرانیو ئاسایشی خۆتان مسۆگەر بکات. ئەگەر دایکێك وەك بنەمایەك لە ئەنجامدانی هەر کارێکی بەمۆڵەتو دیاریکراو بێزارەو پێی خۆشە منداڵەکەشی بۆ چەندەها مانگ لەکاتی جیاجیاو نادیاردا خۆراك بدات ئەوە سەلمێندراوە کە هیچ جۆرە تەوژمو ئازارێك نووشی منداڵەکەی نابێ، بەڵام ئەگەر دایکێك زۆر پڕ کارو سەرقاڵەو سەرەڕای خۆراكو پەروەردەی منداڵ ناچارە بە کاروبارەکانی تریش ڕابگات، من بۆ ئەو دایکانە نیگەرانم نەبادا ئەو بەدحاڵی بوونە بە زیانی منداڵەکە تەواو بێ، چونکە هەتا وردەکاری زیاتر بۆ منداڵەکە بەکاربێنێ باشترە، یان چەندە بتوانێ ئاسایشی منداڵەکەی زەوتکات ئەوەندە دایکێکی فیداکارە. وەها خراپ حاڵی بوونێك لەوانەیە ببێتە مایەی چەندەها گرفت لە داهاتوودا.

ڕێنمایی گشـتی بۆ دیاریکردنی بەرنـــامەی خـــۆراك:-

خـــاڵی بنەڕەتی ئەوەیە کـــە:-

یەکەم:- نابێ منداڵ بەهۆی برسێتییەوە زۆر بگیـرێندرێت.

دووەم:- بۆ منداڵ هێندە گرنگ نیە، کە لە ماوەی (٣) کاتژمێردا بۆ شیر خواردن هەڵبســتێندرێت.

هەر منداڵێك وارابێ کـە لـە ماوەیـەکی دیـاریکراودا برسـیی بێتـەوە ئەگـەر دایکەکە کەمێك ڕێنمایی بکرێت، ئەو خولیایە زووتر پەیدا دەبـێ. هـەروەها هـەر منداڵێکی (٢,٥) کیلۆیی پێویستە هەر (٣) کاتژمێر جارێك خواردنی بـدرێتێ لـە کاتێکدا کە منداڵێکی (٣ یا ٣,٥) کیلۆیی لە ماوەی چـوار کاتـژمێردا هێـورترە. ئینجا لەدوای یەك دوو مانگێك خۆراکی دوای نیوەشەو لاببە. لە سنوری (٤ تا ٨) مـانگیدا زۆربەی منداڵەکان ژەمی (٥) سەعاتی وەلادەنێن. لـە حاڵـەتی (خـۆراکی تۆکمەو ژەمی باشتر) دایك لەهەموان زیاتر ڕۆڵی خـۆی دەبـینێ. بۆنموونـە ئەگـەر دایك (٤) کاتژمێر لەدوای پێدانی دواییـن خۆراك، منداڵەکە هەرچەندە کە هێـشتا خەواڵووە، بێدارکاتەوەو خواردنی بداتێ، ئەوە خوو بـە برسـیەتی (٤) سـەعاتیەوە دەگـرێ. ئەگـــەر منـــداڵ (١-٢) ســـەعات لـــەدوای دوایيـــن خـــۆراك، لەخـــەو هەستێندرابێو ماوەیەك گریابێ، بەڵام دایکەکەی چەند خولەکێك گوێی خـۆی لـێ ئاخنیبێ، ئەوە منداڵەکە دوبارە دەچێتەوە خـەو، یـان ئەگـەر هەمیـشە بگریێـتو دایك هەوڵ بدات بە پێدانی مەمەئاوێك، یـان قەنـداوێك، یـان زەنگڵۆیـەك ژێـری بکاتەوە، ئەوە وای لێکردووە گەدەکەی زیاتر بە برسێتی هەڵکات، بـە پێـچەوانەوە ئەگەر منداڵ (١-٢) سەعات لەدوای پێدانی دوایین خۆراك هەڵبستێندرێو کەمێك بگریەتو دایکیشی لە باوەشی بکاتو دەستبەجێ شیری بـداتێ، ئـەوە منداڵەکـە زووترو بە ماوەیەکی کەمترەوە خوو دەگرێ. سروشتییە هەر منداڵێك بـە کـاتێکی دیاریکراوو تایبەت بەخۆی خوو بە ساتو کاتە جیاوازەکـانی خواردنـەوە بگرێـت. زۆربەی ئەو منداڵانەی کە خۆش خۆراکن بە قەناعەتەوە شیر لە مەمکی دایکیـان،

یان مەمکەمژەدا هەڵدەچۆڕێنن زۆر بە ئاسانی‌و لە ماوەی (١) مانگی تەمەنیدا ژەمی (٢)ی نیوەشەو تەرك دەکات. بەپێچەوانەوە ئەو منداڵانەی کە لەکاتی خۆراکدا هاروهاجی دەکەن‌وو جنات نادەن، ئەوە پاشانیش منگەمنگ دەکەن‌و بیانوو دەگرن، یان ئەگەر شیری دایکیان تەواو مەستیان نەکات، ئەوە زۆر بەکەمی ژەمی سەعات (٢)ی دوای نیوەشەو وازلێدێنن. لەوبارەوە ئەرکی دایکە کە هەتا دەکرێ هەوڵ بدات بە فێڵێکی هێمنانە ژەمەکانی (٤) سەعاتی نزیك کاتەوەو منداڵەکە بە ژەمی ڕێك‌و پێك ڕابێنێ.

چەند پێشنیازێك بۆ دانانی بەرنامەی ڕێك‌و پێك:-

منداڵێکی لەسەرخۆ کە کێشەکەی لەکاتی بونیدا (٣ بۆ ٣,٥) کیلۆ بێ بە گەدەیەکی سازگارەوە دەتوانێ ژەمی (٤) سەعاتی لەگەڵ بوونی خۆیدا هاوسەنگ بکات. ئەوکاتە پێویستی بە نزیکەی (٦-٧) ژەم خۆراکە لە (٢٤) سەعاتدا بەم شێوەیە:- (٦و١٠)ی بەیانی‌و (٢و٦و١٠)ی دوای نیوەڕۆو (٢)ی دوای نیوەشەو، بەڵام ئەگەر دایك وا هەست دەکات کە منداڵەکەی زووتر لە (٤) سەعات برسیی دەبێتەوە پێویستە خۆراکی بداتێ (سەعاتێك زووتر لە کاتی ئاسایی، ئەگەر منداڵەکە مەمکە شووشەیەکی تەواوی دەخواردەوە، یان شیری دایکی دەخوارد بەرلەوەی سوڕی شیرەکە بکەوێتەگەڕ ئەوە (٢) سەعات بەر لەکاتی ئاسایی). ئەگەر منداڵ (٤) سەعاتی تر لە دواین ژەمی خۆراکدا هێشتا هەر خەواڵوو بوو ئەوە واباشترە بێداری بکاتەوە، بەڵام بەزۆر شیری نەداتێ لەبەر ئەوە ئەو منداڵانەی کە (٤) سەعات لەسەریەك هیچیان نەخواردبێ، ماوەی چەند خولەکێك بەخێرایی برسی دەبنەوەو مەمکەشیرەکە هەڵدەلوشن.

بەڵام ئەگەر وادانێی منداڵەکە سەعاتێك زووتر لە کاتی ئاسایی خۆی بێداردەبێتەوە ئەوە لەو کاتەدا نابێ بەهۆی ئەوە کە کەمێك نقەنق دەکات دەستبەجێ شیری بدەیتێ. لەبەرئەوە خودی منداڵەکەش لە برسیەتی خۆی دڵنیا نیە، بەڵام ئەگەر لە حاڵێکدا نزیکەی (٥-١٥) خولەك بە توندی بگرێیت هۆیەکەی

ئەوەیە کە زۆر برسییەو دەبێ خۆراکی بدرێتی‌و ئیتر دان بەخۆداگرتن ئالێرەدا باش نیە، بەڵام ماوەی (٤) سەعاتیەکە چی لێدێ؟ لەوانەیە ئەوجارە، یان جارەکانی تر زیاتر لە (٤) سەعات بخەوێ‌و بەم شێوەیە خۆراك زووتر لە جاری پێشوو بە فیڕۆ بڕوات‌و ئەگەر لە ڕۆژدا بە فیڕۆی نەدا لەوانەیە لە شەودا قەرەبووی بکاتەوەو سەرەنجام ئەگەر هەمیشە هەر (٣) سەعات لەخەو هەستابێ‌و بەتوندی گریابێ، لەوانەیە بڕی شیرەکەی بەش نەکات تا (٤) سەعات دان بەخۆیدا بگرێ بەتایبەتی ئەگەر شیری دایك بخوات.

ئەگەر (٢) سەعات بەسەر خۆراکدا تێپەڕی‌و برسی دەهاتە بەرچاو، پێویستە مەمکی بدرێتێ (منداڵ هەرچەند زیاتر مەمك بگرێ، سوڕی شیر لە مەمکی دایکدا خێراترو زیاتر دەبێ‌و کاتێ کە شیری دایك زیادی کرد گەدەی منداڵیش پڕتر دەبێ‌و دەتوانێ لەمە زیاتر خۆی ڕابگرێ). ئەگەر منداڵ بە مەمکەمژە شیر بخوات‌و هەمیشە تا دوایین دڵۆپەی شیر هەڵلووشێ، دیسان زووتر لە ئاسایی لە خەو هەڵدەستێ‌و برسی دێتە بەرچاو. ئەگەر دەزانیت بڕی شیرەکەی بەش ناکات، ڕێنمایی زیاد کردنی ژەمەکەی دەبێ لە پزیشك وەرگریت.

لە چ کاتێکدا دەبێ منداڵ زووتر لە وەختی ئاسایی خۆی خواردنی بدرێتی؟

باسم کرد کە ئەگەر منداڵێك بە ئاسانی ماوە (٤) سەعاتیەکەی بۆ ئەنجام بدرێ، (٣-٣,٥) سەعات لە پاش دوایین خۆراك وریا دەبێتەوەو بە ڕواڵەت زۆر برسی دێتە بەرچاو، ئەوکاتە دووبارەکردنەوەی ژەمەکە کێشەیەکی نیە، بەڵام وادانێ کە منداڵێك هەموو شەوان هەرچی لەناو مەمکە مژەکە دایە هەڵیدەچۆڕێنێ‌و پاشان لێی دەخەوێ‌و (١) سەعات لەدوای ئەوە هەڵدەستێتەوە. ئەوە لەوکاتەدا ئەو برسی بوونەوە هێندە زووە گومانی بەدهەرسی‌و دڵ ئێشەی لێدەکرێت. ئەوکاتە هەوڵ بدە بەهۆی نقورچ لێدان، یان بەهۆی زەنگەوە، یان بەناو ژێریکەرەوەو هەرگیز لە خۆراك پێدانیدا پەلە مەکە. ئەگەر بە هیچ شتێك بۆت ژێر نەبۆوە ئەوە بە ناچاری خواردنی بدەیە.

دایکـــی ئازیـــز...

ئاگاداربە هۆی ئەوە، کە منداڵ پەنجـەی خـۆی دەمـژێ یـان مەمکەمژەکـە لـە خۆشیان دەقوپێنـێ، هەمیـشە برسـیەتی نیـەو بـەزۆری هۆکارەکـەی دڵ ئێـشەیە (ئازاری دڵ).

زۆرجاران منداڵان یەك تەکان لـە برسـان دەگـریێنو دەقیـژێنن، کـە تەنانـەت دایکیش ناتوانێ ئەو ئازارە لەگەڵ ئازاری دڵ لێك جیابکاتـەوە. لەبەرئـەوە نـاکرێ هەرکاتێ منداڵەکە گریا خۆراکی بدرێتێ بەتایبەتی ئەگەر ئەو گریانە پەیوەندی بـە ژەمە خۆراکی بێوەختەوە هەبێ، لەبەرئەوە لەو بارەوە دەتوانرێ هەموو بەڵگـەکانی تریش لەبەرچاو بگیرێ، واباشترە لەم بارەوە ڕاوێژ بە پزیشك بکرێ.

سەرجەم کـاتە گونجـاوەکان بۆ بەرنامەیەکی (٤) سەعاتی:-

لەوانەیە تۆ سەعاتەکانی جگە لـە (٦و٧و٢و٦و١٠و٢) هەڵبـژێری، بـەڵام دەبـێ خودی منداڵەکـەش بەمـە ڕازی بـێ. بـاوترین خـشتە ئـەو بڕیارەیـە:- (٧و١١)ی بەیانیو (٣و٧و١١)ی دوای نیوەڕۆ (لەگەڵ سەعات ٣ی دوای نیوەشەو، یـان بـەبێ ئەو)، بەڵام گرفتەکە لێرەدایە کە زۆربەی منداڵـەکان لـە نێـوان سـەعات (٥و٦)ی بەیـانی لەخەو هەڵدەسـتنو حەزیان لێیـە لەوکاتە خۆراکیـــان بـدرێتێ (بـەبێ ئەوە کە گوێ بدات بـە دواییـــن خـۆراکی شـەوی ڕابـردوو)، بـەڵام هەنـدێك لـەو منـداڵانە کە بەرنامەی (١٠و٦و٢و١٠)یـان هەیـە دەتـوانن تـا سـەعات (٧)ی بەیانی دان بەخۆدا بگرن.

بەرنـامەی (٣) سـەعاتی :-

ئەگەر منداڵەکەتان تێر دەخواو لە شیرەکە ڕازیەو بەشێوەیەکی ڕێكو پێـك هـەر (٣) سەعات جارێك لە ڕۆژدا هەڵدەستێ، ئەوە پەیڕەوی لە بەرنامەی (٣) سەعاتی کردووەو گرفتێکی نیە. بەزۆری ئەو منداڵانەی کە کێشیان لـە (٣) کیلـۆ کـەمترە لایەنگری ئەو بەرنامەیەن، بەڵام ئەوەش یاسایەکی گشتگیر نیە.

هەندێك لە منداڵانی (٢,٥) کیلۆییش دەتوانن بەرنامەی (٤) سەعاتی لەئەستۆ بگرن لە کاتێکدا کە هەندێك لەو منداڵانەی کە بەرنامەی (٣) سـەعاتی لـە ڕۆژدا پـەیڕەوی دەکـەن دەتـوانن لـە شـەودا بەرنامـەی (٤) سـەعاتی لەئەسـتۆ بگـرن، بەومەرجەی کە کێشەکەیان لە (٢,٢٥٠) کیلـۆ کـەمتر نـەبێ. بۆنموونـە سـەعات (٦و٩و٢)ی بەیانیو (٣و٦و١٠)ی دوای نیوەڕۆو (٢)ی دوای نیوەشەو.

خۆراکی سـەعات (٢)ی دوای نیوەشـەو:-

باشترین یاسا بـۆ ژەمـی (٢)ی دوای نیوەشـەو ئەوەیـە، کـە منداڵەکـە لەخـەو ڕانەکەی بەڵکە لێیگەڕێی ئەوتۆ لەخەو هەڵبستێنێ، لەبەر ئەوە ئەو منداڵانەی کـە هێشتا پێویستیان بەو ژەمە خۆراکە هەیە، بەشـێوەیەکی سـەیر نزیکـەی سـەعات (٢)ی دوای نیوەشەو هەڵدەستنەوە، بەڵام وردە وردە هوشیاربوونەوەکەی دوادەکەوێ تائەوەی کە لە تەمـەنی (٢-٦) هەفتـەیی، لـە نێـوان سـەعات (٣-٤,٥)ی دوای نیوەشەو هەڵدەستێتەوە. منداڵ لەوانەیە لە نێوان سەعات (٦و٧)ی بـەیانی دوبـارە لەبرسان هەڵبستێتەوە.

ئینجا وردە وردە بێداربوونەوەی منداڵ لـە شـەودا دوادەکـەوێ، بـۆ نموونـە: لـە سەعات (٤-٤,٥)ی بەیانی بێزار دەبێتەوە، کە دەبێ لەوکاتە شیری بدرێتێ، بـەڵام دەکرێ ئەو ژەمە لەجیاتی ژەمی (٦)ی بەیانی دابنێی بەو ئومێدەی کە تا سەعات (١٠)ی بەیانی، ئیتر چیدی نەخوات. کاتێ کە منـداڵ لـە خـەمی لابرانـی ژەمـی (٢)ی دوای نیوەشەو دایە ئەو کارە زۆر بەخێراییو لە ماوەی چـەند شـەوێکدا بـەم شێوەیەی کە باسکرا ئەنجام دەدات. لەوکاتەدا دەتوانیت بـڕی گـشتی شـیری شـەوو ڕۆژێك لەجیاتی (٦) بەش بە (٥) بەش دابەش بکەیت.

لابـردنی ژەمـــی (٢)ی دوای نیوەشـــەو:-

ئەگەر منداڵەکە مانگێك بووو کێشەکەی (٤) کیلۆ دەبوو، هێشتاش لە سەعات (٥)ی دوای نیوەشەو بۆ خۆراك لەخەو هەڵدەستایەوە، ئەوە پێویـستە دایـكو بـاوك شێوازێکی تر بگرنەبەرو بەرنامەیەکی تۆکمەتر دابڕێژن. بۆ نموونە بەهۆی ئـەوە کـە

لەخەو هەستاوە خۆراکی پێمەدە، بەڵکو لێیگەڕێ با ماوەی (١٥-٣٠) خولەك نقەنق بکاتو بگرییێت، لەوانەیە لەخۆوە دوبارە بنوێتەوە. ئەگەر نەنوستەوە هەوڵ بدە بەئاوی گەرمو قەنداو ڕازی بکە. ئەگەر دیسان لەدوای نیو سەعات ژێر نەبۆوە بەناچاری خۆراکی بدەیە، بەڵام بۆ (٢) هەفتەی تر دوبارە هەوڵ بدە بەم شێوەی سەرەوە ئەو ژەمە شیرە لاببەیت. ئەگەر منداڵێکی (٤) کیلۆیی لەڕۆژدا بەبڕی پێویست شیر بخوات، پێویستی بەخۆراکی شەو نیە.

خۆراکی سەعات (١٠)ی دوای نیوەڕۆ، یان خۆراکی سەرەتای شەو:-

لەوانەیە بتوانیت ئەو ژەمە خۆراکە بۆ خۆشگوزەرانی خۆت بگۆڕیت. زۆر لەو منداڵانەی کە لەدوای چەند هەفتەیەك حەزیان لێیە تا سەعات (١١-١٢)ی شەو لە چاوەڕوانیدا بمێننەوە. ئەگەر دەتەوێت خۆت زوو بخەویت ئەوە باشەو منداڵەکە لە سەعات (١٠)، یان کەمێك زووتر بێدارکەوەو خۆراکی بدەیەو ئەگەر درەنگ دەخەوت کاتەکەی پەیوەندی بەتۆوە هەیە. ئەگەر منداڵەکە هێشتا لە سەعات (٢)ی دوای نیوەشەو بۆ شیر خواردن لەخەو ڕادەپەڕی، لێیگەڕێ با ژەمی سەعات (١٠)ی دوای نیوەڕۆی دواکەوێت، بەڵام ئەگەر منداڵەکە بۆ ژەمی (٢)ی دوای نیوەشەو بەتەواوی ئامادەیە، ئەوە لەمپەرێك لەبەردەم ژەمی سەعات (١٠)ی دوای نیوەڕۆدا ناهێڵێتەوە، چونکە خەوی تۆ مەحتەلی ناکات. ئەگەر منداڵ ژەمی سەعات (٢)ی دوای نیوەشەو بۆ ماوەیەك لاببات‌و کاتەکانی خۆراکیش لە ڕۆژدا بە نارێکی بەڕێوەبچن واباشترە بە خولیای خۆت منداڵەکە لە سەعات (١٠-١١) لەخەو هەڵبستێنیەوەو خۆراکی بدەیتێ، لەبەرئەوە بەم شێوازە هەم بەرنامەی خۆراکی ڕۆژانەی لە مۆڵەتی خۆیدا تەواو دەبی‌و هەم دەبێتە ڕێگر لەبەردەم برسیەتی‌و بێداربوونی لە چاوەڕوانی ژەمی سەعات (١٢)ی دوای نیوەڕۆو (٤)ی بەیانی‌و هەم واپێشبینی دەکرێ، کە بەرنامەی ڕۆژەکانی داهاتووی لە سەعات (٥-٦) ی بەیانی دەست پێبکاتەوە.

شـێوازی خـۆراك

بێـزکردنـەوەو تـۆرانی منـداڵ لە شیـر:-

هەندێك لە منداڵان لە تەمەنی (٤-٧) مانگیدا کاردانەوەیەکی تایبەت لـەکاتی خواردنی شیردا لەخۆیاندا پیشان دەدەن. دایکەکـەی دەگێڕێتـەوەو دەڵێـت: منـداڵ سەرەتا بۆماوەی چەند خولەکێك سەرگۆی مەمك، یان سەری مەمکەمژە دەگـەزێ، بەڵام لەناکاو بەڕەڵای دەکاتەوە، کە ئێمەی دایکان لەتاو ئازارەکەی هاوار دەکـەین. ئەگەرچی هێشتا برسییەتی، بەڵام بۆ ئـەوەی کـە دوبـارە شـیر بـمژێتەوە هـەمان حاڵەت دوبارە دەکاتەوە، لە کاتێکدا کە خواردنی وشك بەبێ هیچ گرفتێـك قـووت دەدات من وای بۆدەچم ئەو تەنگژەیە جگە لە هاتنی ددان شتێکی تر نەبێ، چونکە هاتنی ددان حەساسیەتێك دروست دەکات. کرداری مژینیش گوشـار دەخاتـە سـەر پووکـەکانو دەیانخورێنـێو منداڵەکـە سـکنات دەدات. واباشـترە ژەمـە شـیرەکان کورتکرێنەوە، چونکە خورانەکە چەند خولەکێك لەدوای مژین دەسـت پێدەکاتـەوە. ئەگەر منداڵەکە بە مەمکەمژە شیر دەخوات، کونەکانی سەری مەمکەمژەکە فرەتر بکە تاسوڕی شیر خێراترو ئاسودەتر بگوزەرێو دەرفەتی مـژین کورتتـر بـێ (ئـەو ڕێگەیەی دوایە هەرئەوەندە درێژە پێ بدە کە پووکەکان ئازاریان هەبێ، بەڵام دوایـە بگەڕێوە سەردۆخی پێشوو، چونکە ئەگەر منداڵ بـە تێـرو تەسـەلی لـەکاتی شـیر خواردندا مژی لێنەدا غەریزەی مژینیشی تێرنابێ). ئەگەر ئازارو مەینەتی منـداڵ زۆر خێراو بەهێزتر بوو، واباشترە کە تا چەند ڕۆژێك لە پێـدانی شـیر بـەو مەمکـە مژەیە ڕابگیردرێتو بەهۆی فنجان، یان کەوچکی چـای شـیری بـدرێتێ، یـان شیر لەگەڵ خۆراکی وشکی منداڵانە ئاوێتە بکـرێ. لێـرەدا ئەگـەر منداڵەکـە بـەڕادەی تێروتەسـەل شـیری نـەخوارد نیگـەران مەبـە. هەنـدێك جـارگوێ ئێـشەو ئـازاری جومگەکانی شەویلاگەی سەرەوەش دەبنە مایەی ئەو خورانو دژوارییە.

هەندێك لە منداڵان لە کاتێکدا کە دایك لە سوڕی مانگانە دایە، لەشیر دەتۆرێن‌و دایك ناچارە بە مەمکەمژە شیر بدات بە منداڵەکە، پێویستە لەوکاتانەدا دایکەکە هەموو ڕۆژێ مەمکەکانی هەڵدۆشێ تا نەهێڵێ شیر لە مەمکەکانیدا کەڵەکەبێ‌و سوڕی شیرەکەش لە کەمی نەدات. لەدوای تەواوبوونی سوڕی مانگانە، ئەو منداڵانە دوبارە مەمکی دایکیان دەگرنەوەو سوڕی شیرەکەش دەستبەجێ دەگەڕێتەوە دۆخی یەکەم جار.

قرپ هاتنەوەی منداڵ

هەموو منداڵان لەکاتی شیر خواردندا، هەندێك هەوا هەڵدەمژن کە بەشێوەی دەنکۆڵەی هەوایی لەگەدەدا کۆدەبێتەوەو کەمێك لە هەوای گەدەش سەرقاڵ دەکات. ئەو دەنکۆڵە هەوایانە لە هەندێك منداڵدا دەبنەمایەی وەستانی خۆراك، بەڵام لە هەندێکی تر چونکە دەنکۆڵەکانی هەوا بچوکترن بەرگری لە بەردەوامی شیرخواردن ناکەن. بۆ هێنانەدەری دەنکۆڵەی هەوا ڕێگەی جیاواز هەیە کە دەتوانیت ڕێگەیەکی گونجاو بۆ منداڵەکەت هەڵبژێریت:-

ڕێگەی یەکەم:- منداڵەکە لەسەرچۆکی خۆت ڕاست دابنیشێنەو بە هێواشی دەستی بۆ لەسەر گەدەی دانێ‌و کەمێك گوشاری دە.

ڕێگەی دووەم:- منداڵەکە لەسەر شانی خۆت دانێ‌و سەربەرەو ژووری بکەرەوە. واباشترە پەڕۆیەك بخەیتە سەرشانت تا بەقرپی منداڵەکە پیس نەبێت.

هەندێك جار دەنکۆڵەکانی هەوا بە ئاسانی دێنە دەرەوە، هەندێك جاریش ماوەیەك دەخایەنێ ئەگەر منداڵەکە هەوایەکی زۆری هەڵمژی بێ‌و لەڕاستبدا ڕێی لە شیرەکە دەگرت، ئەوە پێویستە لە ناوەڕاستی شیر خواردندا ئەوکارە ئەنجام بدرێت تا بۆشاییەکی تەواو لە گەدەدا بۆ شیر بمێنێتەوە، بەڵام بە هەرحاڵ دەبێ لە دوای تەواوکردنی شیرەکە دەنکۆڵەکانی هەوا لە هەندێك منداڵدا پەشێویەکی زۆرو هەتا ئازاری دڵیش پەیدا دەکات‌و خەوو ئاسایشی منداڵەکە دەشێوێنێ، بەڵام لە

هەندێکاندا کاریگەریەکی ئەوتۆی نیەو منداڵەکە بەڕواڵەت ئاسودەو خۆشحاڵ دێتە بەرچاو. لە کۆتاییدا دەرکردنی دەنکۆڵەی هەوا زیاتر لە چەند خولەکێك کات بەفیڕۆ نادات.

واباشە لێرەدا ئەو خاڵە بەبیر بخرێتەوە کە زگی منداڵ لەدوای هەر ژەمە خۆراکێکدا لەوانەیە بە تەواوی هەڵمسێو ورگن بێو ئەوەش ببێتە مایەی نیگەرانی دایکی بێئەزمون، بەڵام جێگای نیگەرانی نیە. هۆیەکەشی ئەوەیە، کە بڕی ئەوشیرەی کە منداڵ سەبارەت بەقەبارەی زگی پێویستیەتی، لای گەورەکان بە زیاتر دێتە بەرچاو هەروەك چۆن ئەگەر کەسێکی (٥٠) کیلۆییش (٢) لیتر شیر بخواتەوە، هەمان پڕیو تەنگە ستووری پێوە دیارە.

خۆراکی تەسەلو زیادبوونی کێش

واباوە کە منداڵ دەزانێ چەندەی خۆراك پێویستە:-

ئەگەر خۆراکی منداڵ کامڵو تەسەل نەبێ، یان ئەگەر گەنجینەی شیری دایك بەهۆی ماندوویىو دەمارگیرییەوە بۆ ماوەیەك کەمبووبێتەوە، منداڵ زووتر لە ئاسایی هەڵدەستێو دەگرێیت، گریانێك کە ئەمجارەیان برسێتی نیە. منداڵەکە شیرەکەی تا دوایین دڵۆپە لە مەمکەمژەکەدا هەڵچۆڕاندووە. دیسان لە هەوڵی زیاتر دایە. لەوانەیە لەوکاتەدا دەست بە مژینی دەستی خۆی بکات. ئەگەر منداڵەکە بکێشی، دەبینیت کەمێك لە کێشە ئاساییەکە زیادی کردووە، بۆیە هەندێك جار تووشی قەبزی دەبێت. ئەگەر بڕی شیرەکە بەڕاستی کەم بووبێ ئەوە لە کۆتاییدا دیسان دەست دەکاتەوە بەگریان. ئەگەر منداڵەکە بە مەمکەمژە خۆراك دەخوات، ئەوە نیشانەی برسیەتیو ناڕەزایی تێدا بەدی دەکرێت، دەبێ سەبارەت بە زیادکردنی بڕی شیرەکەی لەگەڵ پزیشکی خۆیدا ڕاوێژ بکرێت. ئەگەر پزیشك لەبەردەست دانەبێ ئەوە بە گوێی ئەو کتێبە دەکەیت، پێویستە ڕادەی شیرەکە لەوکاتانەدا زیاد بکرێت.

لە ڕاستیدا ئەگەر منداڵەکە هەموو شیرەکەی بەخۆشی خوارد پێویستە لەپێش ئەوە کە نارەزایی‌و برسیەتی لەخۆیدا پیشان بدات، شیرەکە زیاد بکرێت، بازدان بەسەر وەختدا باش نیە، بەڵام ئەگەر شیرەکە لەپێش سەرهەڵدانی نیشانەی برسیەتی زیادبکرێت لەوانەیە منداڵەکە هەمووی نەخوات بۆیە وریابە بەزۆر پێی نەخۆیت. ئەگەر منداڵ شیری دایکی دەخواردو زۆر زوو لەخەو هەڵدەستاو هەمیشە برسیەتی، دەتوانیت شیری بدەیتێ هەرچەندە ژمارەی ژەمەکانیش لە ڕۆژێکدا زیادەڕەوی تێبکەوێت. لەبەرئەوە خۆراکی دوبارە لەلایەك ڕازی کەرەو لەلایەکی تریش دەبێتە مایەی ورروژانی تەڕەشۆی شیرو کەڵەکەبوونی لە مەمکەکانی دایکدا، یان ئەگەر ئەو لەمەوبەر هەموو ژەمێك تەنها بەیەك مەمك شیری دەخوارد، ئەوە دەتوانێ تا ماوەیەك لە هەر ژەمێك سود لە هەردوو مەمکەکان وەرگرێ.

زیادبوونی کێش تا چەند ئاساییە؟

زیادبوونی کێش پەیوەندی بەبڕی ئەو شیرەوە هەیە کە منداڵ دەیخوات‌و ئەمەش پەیوەستە بەحەزو پێویستیی منداڵەکە. ئەگەر زیادی بدەیتێ دەمی لێدەکاتەوەو دووردەکەوێتەوە، ئەگەر تێریش نەخوات زووتر لەخەو هەڵدەستێ‌و زیاتر دەگریێت ودەستەکانی خۆی دەمژێ. قسەکردن لە منداڵێکی مام ناوەندی بێ هودەیە لەبەرئەوە هیچ منداڵێکی مام ناوەندی نیە. مەبەستی پزیشکان لە منداڵی مام ناوەندی تێکڕای کۆی ئەو منداڵانەیە کەکێشیان بەخێرایی یان بەهێواشی دەچێتەسەر، بەڵام لەڕاستیدا زیاد بوونی کێشی هەر منداڵێك پەیوەندی بە فسیۆلۆجی منداڵەکەوە هەیە. کێشی منداڵێك لەوانەیە خێراو کێشی منداڵێکی تر لەوانەیە بە هێواشی زیادبکات‌و هەردووك دۆخەکەش سروشتین، بەڵام هەمووجار هێواشی‌و زیادبوونی کێشێك مەرج نیە سروشتی بێ، لەبەرئەوە لەوانەیە ئەو هێواشیە لەکەم خواردن، یان لە تەمبەڵیەوە بێ، لەبەرئەوە منداڵێك کە کێشی بە هێواشی زیاد دەکات دەبێ بەشێوەیەکی ڕێك‌و پێك‌و هەموو مانگێك پیشانی پزیشك بدرێت تا دەرکەوێت کە منداڵەکە لەش ساغە. خاڵێکی تر ئەوەیە دەبینی هەندێك لە منداڵان زۆر ئارام‌و لەسەرخۆن‌و ئەگەر شیریشیان کەم بدرێتێ هەرگیز

ناگریێنو هاوار ناكەن، بەلاّم ئەگەر زیادەیان بدریّتیّ ئەوە بە كەیفخۆشی هەلّیدەچۆڕیّنن، بە دەستەواژەیەكی تر هەموو منداڵان بەهۆی كەمخواردنەوە ناگریێن.

كیٚشی مام ناوەندی منداڵان لەكاتی بووندا نزیكەی (٣) كیلۆیە (٧) پوند (لیرەی زێڕی ئینگلیزی). لە (٥) مانگی (٦) كیلۆیە واتە دوو بەرابەر دەبیّتەوە، بەلاّم بە كردەوە ئەو منداڵانەی كە لەكاتی بووندا بچوكترن، زیادبوونی كیٚشیان خیٚراترە لەوانەی كە لە ڕۆژی یەكەمدا زەبەلاح ترن، ئەو تاقمە زەبەلاحە لەوانەیە نەتوانن كیٚشی خۆیان لە (٥) مانگیدا دووبەرانبەر بكەنەوە.

منداڵێكی ئاسایی لە (٣) مانگی یەكەمی ژیانیدا هەر مانگێك نزیكەی (٩٠٠) غرام زیاد دەكات، واتە ڕۆژی (٢٦-٣٠) غرام. ئەو خیٚراییە وردە وردە هیٚواشی تر دەبیّتەوە بەم شیٚوەیە كە لە (٦) مانگیدا، مانگی نزیكەی (٤٥٠) غرام (هەفتەی ١١٠ غرام)و لە (٣) مانگی كۆتاییدا، سالّی یەكەم مانگی (٣٠٠) غرامو لە سالّی دووەمدا مانگی (٢٢٥) غرام كیٚشی زیاد دەكات.

بەم شیٚوەیە كە سەرنجی ئەو هاوكیٚشەیە بدەین، دەبینین هەرچەندە شیرەخۆرەكە گەورەتر بیّ زیادكردنی كیٚشی هیٚواشترو ناڕیٚكە. لەكاتی هاتنی ددانیدا بەهۆی ئازارو ژانی پووكەكان ئیٚشتیای منداڵ ون دەبیّو ناتوانیّ بەڕادەی پیٚویست خۆراك وەربگریّ، بەلاّم لەدوای ئەوە كە ئەو دژواریە لاچوو، ئیٚشتیای دەگەڕیٚتەوەو ناڕیٚكی لە زیادبوونی كیٚشیدا نامیٚنیّ.

گۆڕانكاری لە كیٚشی منداڵەكەدا هەفتە بە هەفتە نیە، چونكە تا ڕادەیەك پەیوەستە بەمەوە، كە منداڵ تاچ ڕادەیەك خۆراكی وەرگرتووەو چ كاتیّك میزو پیسایی دەكات. ئەگەر منداڵێك ئەم هەفتەیە تەنها (١٠٠) غرامی زیاد كردبیّ، لەكاتیّكدا كە هەفتەی ڕابردوو (١٠٥-٢٠٠) غرامی زیاد كردبیّ، ئەوە دەستبەجیّ بەو ئەنجامە دەگەین كە منداڵەكە برسیەتی، یان سستە. ئەگەر لەبەر چاویشت وەك ساغیٚك دیارە ئەوە بۆ (٢) هەفتەی تر ئارام بگرە بزانە چ ڕوو دەدات، لەبەرئەوە لەوانەیە هەفتەیەكی تر كەمبوونەوەی كیٚشەكەی بەتەواوی قەرەبوو بكاتەوە.

هەمیشە لەیادت بێ کە هەرچەندە منداڵەکە گەورەتر دەبێ، زیادبوونی کێشەکەی کەمتر دەبێ.

لەماوەی چەندا دەبێ منداڵ بکێشرێت؟

دیارە هەموو دایکان لەماڵەوە ترازویان نیە، بۆیە هەرکاتێ منداڵەکەیان بۆلای پزیشك برد، دەیکێشنو ئەوەش بەتەواوی بەسە. کێشانی منداڵێك کە ساغو شادمانە مانگی جارێك بەسە. ئەگەر لە ماڵەوە ترازوت هەیە، هەفتەی لە جارێك زیاتر منداڵەکەت مەکێشە. بە دوو هەفتە یەك جار بەسە. کێشانی هەموو ڕۆژان بۆ تۆ دژوارە، بەڵام کە منداڵەکە زۆر دەگریێ، یان بەدخۆراکە، یان زۆر دەڕشێتەوە، ئەوە بۆ تۆو پزیشك ئاسانکاریەکی باشە بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشیەکەی. بۆنموونە بەڵگەی گریانی زۆرو لە کوڵی منداڵ لەکاتێکدا کە هەموو ڕۆژ کێشی بە باشی زیاد دەکات، ئازاری دڵە نەك برسیەتی.

هاتنی شیر لە مەمکەکان

پێکهاتەی شیر:-

دەربارەی پێکهاتنو جێگۆڕکێی توخمی پیتێنراو لەمەوبەر سەرەداوێکمان وروژاند بە بەراورد لەگەڵ جوغرافیاو سروشتو دەوروبەر. لە دەستپێکی پێکهاتەی شیریش هەمان جوغرافیا دووبارە دێتەوە گۆڕ بە حوکمی ئەوە کە مەمکەکان لەکاتی سکپڕیدا گۆڕانکاریان بەسەردا دێتو ئامادەی شیر بەخشین دەبن، بەڵام شیر تەڕەشۆ نابێت تا منداڵەکە لەدایك نەبێو بە لەدایك بوونی منداڵیش ئەو دۆخە هەروا درێژەی دەبێت.

بەهەرحاڵ بتەوێ، یان نەتەوێ ئەگەر منداڵ زووتر، یان درەنگتر لەوەختی خۆی لە دایك بێ ئەوە (٣) ڕۆژ لەدوای منداڵبوون، واتە دروست لە کاتێکدا کە منداڵ دەتوانێ بمژێ، شیر لە مەمکەکاندا دروست دەبێ. لەوبارەوە شوێنەوارناسانی

سروشت هیچ زانیاریەکی تەواویان لەبەردەستدا نیە، بەڵام تاڕادەیەك لەسەر قۆناغەکانی توێژینەوەو لێکۆڵێتەوە کراوە. وادێتەبەرچاو کە وێڵداش بەهاوکاری هەندێك فاکتەری کیمیایی لەتواناى دابێ تەڕەشۆی شیر بەتالکاتەوە، بەڵام هەر تەنها بە بوونی منداڵەکەو سەرەنجام دەرچوونی وێڵداش، ئەو فاکتەرە بەرگریەکەی نامێنێو شیر دروست دەبێ.

مەمکەکان لە خولی سکپڕیدا گەورە دەبن‌و لەناو گلاندی خۆیاندا تا ڕادەیەك شیر بەرهەم دێنن هەتا منداڵەکە لەدایك نەبووە، بەڵام هیچ جۆرە شیرێك لە گۆی مەمك دەرناچێ جگە لە (٣-٤) مانگی یەکەمی سکپڕیدا نەبێ کە هەندێك جار شلەیەکی خەستی زەرد کە لە ڕاستیدا شیر نیەو پێی دەڵێن کۆلیسترۆم لەسەر گۆی مەمکەکان بە دەست لێدان دەردەچێت.

لە ڕۆژە سەرەتاکانی دوای منداڵ بوون، هەندێك شیر لە مەمکەکان دەردەچێت کە زەردە پێی دەڵێن: ژەك، بەڵام پاشان ڕوونتر دەبێتەوەو زیاد دەکات. مژینی گۆی مەمکەکان لەلایەن منداڵەوە، یان شیردۆشەوە، گرنگترین فاکتەرە بۆ هاتنەدەری شیرو هەندێك جار کە تەڕەشۆی شیر درەنگتر لەکاتی ئاساییدا دابێن دەبێ، نابێ دڵتەنگ بین، لەبەرئەوە بە مژلێدانی منداڵەکە، یان دۆشین، شیر لە مەمکەکان دێتەدەر. لە کاتێکدا کە بە ڕێگەی سەرەوە شیر نەهات بەهاوکاری دەرمان، یان دەرزی کە لە دایك دەدرێ یارمەتی دەرچوونی شیر دەدات لە مەمکەکاندا.

دەستپێکردنی خۆراك بە شیری دایك

خولیاکانی دایك لە کاتی شیرداندا:-

هەندێك لە دایکان لەکاتی خەواندیان لە نەخۆشخانەدا حەزدەکەن لەکاتی شیرداندا دابنیشن. هەندێکی تر حەزدەکەن ڕابکشێن. تاقمێکی تر منداڵەکە لەسەر قەرەوێڵە لەپەنا خۆیان درێژ دەکەن لەکاتێکدا کە دایکەکە لەسەر لاتەنیشت ڕووەو منداڵەکە ڕاکشاوە. لەوکاتەدا پێویستە ئەوەندە نزیك کەوێتەوە کە منداڵەکە

بەئاسانی زاری بگاتە مەمکی دایکی. جاری واهەیە واپێویست دەکات کە بالیفێك بخاتە ژێر ئانیشکی تا سەرگۆی مەمك لە دۆخێکی گونجاو دابێ بۆ منداڵەکە. منداڵ بەهۆی ئەوە کە گۆی مەمك لە زاریەوە نزیکە دەیلێسێتەوەو قەپاڵتەی لێدەدا بۆ ئەوەی زاری بکاتەوەو بتوانێ هەناسە هەڵبکێشێ. هەندێك جار واپێویست دەکات کە بە پەنجەی کەمێك گوشار بخاتە سەر مەمکی‌و زاری بەدوای پەنجەدا بگێڕێ.

دایکی ئازیز...

لە کاتێکدا کە توانای دانیشتننت نیە، چ لە نەخۆشخانە، یان لەماڵەوە، ئەوە کام ڕێگا بۆ شیردان ئاسانترە ئەویان هەڵبژێرە، ئەگەر ویستیشت لەسەر کورسی بەجولە (محرّك) دابنیشیت، ئەوە دەسکی کورسیەکە کەمێك لارکەرەوە بۆ ئەوەی بتوانیت باسکی خۆتی بخەیتە سەرو باشتر بحەسێیتەوە، یان بالنجێك بخەرە سەر دەسکی کورسیەکە.

لەدوای ئەوە کە دایك خووی بە شیردانەوە گرت‌و توانی لەکاتی شیرداندا بەباشی پاڵداتەوە، لەوانەیە لەکاتی شیرداندا بەڕاکشاوی خەو بیباتەوە بە تایبەتی لە سەعات (٢و٦)ی بەیانی کە زیاتر خەو مەست‌و زاڵە. لەوحاڵەتەدا گومانی خنکانی منداڵ زۆرە لەبەرئەوە دایك لەوانەیە بەمەمکی، یان مەچەکی، ڕێگەی هەناسەی منداڵ بگرێ‌و بیخنکێنێ، لەبەرئەوە ئامۆژگاریم بۆ دایکان ئەوەیە لە کاتێکدا کە ماندوون، یان خەواڵوون، بەتایبەتی ژەمی سەعات (١)ی بەیانی با بەدانیشتنەوە شیر بدەن بە منداڵەکانیان، مەگەر کەسی سێیەم لە ژوورەکەدا هەبێ.

لەمەوبەر گەیشتووینەتە ئەو ئەنجامە کە باری دەروونی تۆ کاریگەری لەسەر بڕو سوڕی شیرەکە هەیە بۆ نموونە شڵەژان‌و دڵەڕاوکێ لە بڕی شیری دایك کەم دەکاتەوە. لەبەرئەوە هەوڵ بدە لەپێش شیردان بەتەواوی پشوو بدەی، یان ڕابکشێ‌و چاوەکانت دابخە، یان بەسەرهاتێك بخوێنەوە، یان گوێ لە ڕادیۆ بگرە تا دژواریەکان فەرامۆش بکەیت.

کاتێك چەند هەفتەیەك بەسەر خولی شیرداندا تێپەڕی، دایك بەشێوەیەکی دیارو بەرچاو هەست بە شیرەکەی دەکاتو لەگەڵ خولیاو حەزە دەروونیەکانیدا تێکەڵ دەبێ، هەتا هەندێك جار لەوانەیە منداڵەکە لە ژوورێکی تر بگرییەت، بەڵام شیر لە گۆی مەمکی دایك هەڵبڕژێ، ئەمەش ئەوە دەسەلمێنێ کە تاچەند هاتنی شیر، یان تەڕەشۆکەی پەیوەندی بەهەستو باری دەروونی دایکەوە هەیە.

لاقاکردنی هەموو نواڵەی مەمك لە زاری منداڵ:-

لاقاکردنی نواڵەی مەمك بەتەواوی ڕێ لە مژینی شیرەخۆرەکە دەگرێتو ناتوانێ شیر بخوات. شیر بەهۆی گلاندی تەڕەشۆکەر هەموو مەمك تەڕەشۆ دەکاتو پاشان لە ڕێگەی بۆڕیچکەی باریکەوە بەرەو چەقی مەمك دێتەوە کە شوێنی ئۆقرەگرتنی کونیلەکان، یان چاڵە شیرەکانەو بەم شێوەیە شیرخول دەخوات. ئەوکونیلانە بە شێوەیەکی بازنەیی گەڕان گەڕکەوتوونەتە ژێر نواڵەوە لە بەشە ڕەشەکەی سەرگۆی مەمکی دایکدا.

شیر لە ڕێگەی بۆڕیچکەی باریکەوە کە دەکەونە نێوان هەریەك لەو چاڵانەو گۆی مەمکەوە دێتەدەر. (لەگۆی مەمکدا کونی زۆرهەیە، کە دەرچەی بۆڕیچکەکانن بە دەرەوەدا). کاری بنەڕەتی مژیی مەمك بریتیە لە گوشرانی ئەو چاڵانە بەهۆی پووکەکانی منداڵەوە، لەبەرئەوە منداڵ کاتێ بەشێوەیەکی تەندروستو شیاو شیری دەدرێتێ واتە کە بەشە گەورەکەی، یان هەموو نواڵەی لاقای زاری کردووە بەم شێوەیە شیر لەناو چاڵەشیرەکاندا لە ڕێگەی ئەو بۆڕیچکانەوە ڕادەکێشرێتەدەر.

زمانی منداڵ لە مژینی شیری دایکدا گرنگیەکی ئەوتۆی نیە، بەڵکو کاری گرنگی ئەو ڕاکێشانو ئاگاداریکردنی نواڵەی مەمکە لەناو زارداو پاڵنانیەتی بۆپشتەوەی گەرو. لەبەرئەوە ئەگەر منداڵ تەنها گۆی مەمك بگرێ تاڕادەیەك ناتوانێ شیر بمژێو سەرەڕای ئەوەش ئەگەر گۆی مەمك بجوێ، ئەوە دەیڕوشێنێو بریندارى دەکات. لە کاتێکدا کە هەموو نواڵەی مەمك بە زار بگرێ، پووکەکان تەنها نواڵە دەگوشنو بە هیچ شێوەیەك ئازارو برین لەگۆی مەمکدا پەیدا نابێ.

بۆ لاقاکردنی هەموو نواڵە لە زاری منداڵ دایك، یان پەرستار لەوانەیە نواڵە بخاتە بەینی هەردووك قامکی شادەو قامکە گەورەوەو ڕای گوشێ تا باریك بێتەوەو باشتر بچێتە ناو زاری منداڵەکە.

ئەگەر منداڵ گۆی مەمکی جوی دەبێ دایك دەستبەجێ قامکی شادە بخاتە بەینی مەمكو گۆشەی زاری منداڵەکە، یان بەینی پووکەکانیو کرداری مژین ڕاگرێ. (ئەگەر بتەوێ گوشار بخەیتە سەر منداڵەکە بۆئەوەی زاری لە مەمك بکاتەوەو دەستبەرداری بێ، ئازارێکی زۆری پێدەگات). ئەگەر منداڵ جوینی گۆی مەمك دوبارە کاتەوەو سووربێ لەسەری ئەوە، دەبێ بە یەکجاری لە مەمکی دایکی بکرێتەوە.

مەمك گرتنی هەر منداڵێك جیاوازی هەیە:-

یەکێك لە پزیشکان ڕەفتارو کاردانەوەی سەدەها منداڵی، کە بۆ یەکەمین جار بە مەمکی دایکیان شیر دەدران خستە ژێر لێکۆڵینەوەو بەجۆرەهای پۆلێن کردن.

منداڵی نامەزرۆ کە نواڵە بە هۆگریەکی زۆرەوە دەگرێو بەتوندی دەیمژێ بە بۆچوونی خۆی گرفتەکە لێرەدا کۆتایی دێ. منداڵی غلور (هاروهاج) هەردوك دەستەکانی لە مەمکی دایکی گیردەکاتو پێیدا دەنوسێ. هەرکە مەمکەکە لە دەستی بەرەڵابوو دەقیژێنێو هەوڵ دەدات بیگرێتەوە. هەندێك جار بە ئامێزیشەوە دەگرێت. دوای ژێربوونەوە دوبارە نواڵە لە زاری دەهاوێتەوە. ئەو دۆخە زۆر ناخایەنێو دوای چەند ڕۆژێك ئاسایی دەبێتەوە. منداڵێك کە تاچەند ڕۆژێك بەینی لەگەڵ مەمك گرتندا نامێنێ تا سوڕی سروشتی شیر دەکەوێتەوە گەڕ، ئەوە ئەگەر زۆریی لێبکەی نقەنق دەکات. لەوەشیاندا دوای چەند ڕۆژێك منداڵەکە دەگەڕێتەوە سەردۆخی سروشتی خۆی.

منداڵی مژۆك کە هەر لەپێش گرتنی مەمکدا چەند جارێك گۆی مەمکی مژیوەو بەتەواوی لە شیرەکەی چێشتووە، ئەگەر هانی بدەی بۆگرتنی مەمك ئەوە تووڕە دەبێ. منداڵی حەساوە یەکەم جار بەتاسەوە مەمك دەمژێو دوای چەند

خولەكێك پشوە دەدات و پاشان دوبارە دەیگرێتەوە. جۆری خۆراكەكەیان ئاساییە، بەڵام ماوەی شیر پێدانەكەیان زۆر دەخایەنێ.

چی منداڵ توڕە دەكات؟

منداڵ ڕقی لەگرتنی سەریەتی لەكاتی شیر خواردندا بۆیە هەمیشە هەوڵ دەدات خۆی دەرباز بكات. وەختێكی تر كە منداڵ تێیدا توڕە دەبێ ئەو كاتانەیە كە لەكاتی شیرداندا كوڵمەكانی بەردەست دەكەون و منداڵیش غەریزەیەكی هەیە لەكوێوە شتێك بەركوڵمەو گۆشەی لێوەكانی بكەوێت ڕوو بەرەو ئەوێ وەردەگێرێت، ئەمەش هۆیەكە، كە دەتوانێ گۆی مەمك بدۆزێتەوە. لەكاتێكدا كە دەستت بەرهەردوك ڕومەتی بكەوێ و گوشاری بدەی منداڵەكە گێژ دەبێ و نازانێ سەری بۆ كام لا وەرگێڕێ، لەبەرئەوە توڕە دەبێ.

ئەگەر منداڵێك ڕقی لە گرتنی مەمك بێ، دیارە دایكیش ناتوانێ لە توڕەبوونەكەی ببووریێ و هەوڵی خۆی لەگەڵیدا دەخاتە گەڕ. لەوحاڵەتەدا نابێ دایك هەستی خۆی لەدەست بدات، چونكە ئەوە نۆبەرەی دیاردەیەكی سروشتی منداڵانەیەو لە بێ ئەزمونیەوە سەرچاوەی گرتووە. لێی گەڕێ با تا ماوەیەك وابێ هەر كە برسی بوو خۆی لە كێشەكە تێدەگات.

بەگشتی منداڵان (١٨) سەعات لە دوای بوونیان بۆ یەكەمین جار بە مەمك ئاشنا دەبن. ئەو ماوەیەش لە نەخۆشخانەكاندا بۆ هەر منداڵێك جیاوازی هەیە، بەڵام ئەو جیاوازیە نابێتە مایەی بنچینەیەكی گشتگیر. لەدوای بوونی منداڵ هەتا دوو سێ ڕۆژ شیر شلەیەكی خەستەو پێی دەڵێن: ژەك، بەڵام خۆشبەختانە منداڵان لەو چەند ڕۆژەدا برسی نابن ئەمەش سۆزێكی خواوەندە دەرهەق بە منداڵان.

منداڵان لەدوای بوونیان زۆرجار خەواڵوو كاسن و هەستی بێزاری لە خۆیاندا دەرنابڕن، چونكە لەدوای ئازارو گەچڵاندنی بوونیان هەست بە حەسانەوە دەكەن.

سەرەتا ماوەكانی مژین زۆر كورتن لەوانەیە هەر (٥) خولەك بخایەنێ، چونكە گۆی مەمكی دایك لەگەڵ مژیندا ڕانەهاتووەو بەزەحمەت دەمژدرێت و هێشتا نەرم و

شلە، بەڵام وردە وردە ڕەقتروو قایمتر دەبێ. زۆربەی منداڵان لەو دوو سێ ڕۆژەدا ژەمی سەعات (٢)ی دوای نیوەشەو پشتگوێ دەخەن تا دایك پشووی تەواو بدات، بەڵام ئەوەی گرنگبێ ئایا پاشان منداڵەکە لەگەڵ شیری دایکیدا لەسەر بەرنامەیەکی ڕێكوپێكو تۆکمە ڕادێ، یان بەرنامە شیری (برسی بوونو هەستان لەخەو) لەخۆیدا دێنێتەدی؟! ئەو پرسیارە پەیوەندی تەواوی بەمەوە هەیە، کە ئایا منداڵەکە لە نەخۆشخانەدا خراوەتە سندوقی پارێزراوو لە سەری سەعاتی دیاریکراودا دایك شیری پێداوە، یان ئەوەتە لە نەخۆشخانەدا پەیڕەوی لە (منداڵ دەبێ لەلایەن دایکەوە شیر بردێت) کراوە کە لەوکاتەدا دایك هەمیشە لەتەك منداڵەکەیەو بەکاتوساتی دیاریکراو شیری نەدراوەتێ. لەکاتی پەیڕەوی کردنی بەرنامەی منداڵ دەبێ لەلایەن دایکەوە شیر بدرێت، ئەوە پەیڕەوی کردنە لە بەرنامەیەکی شێوە گۆڕی سادە. لەبەرئەوە هەرکاتێ منداڵ ئارەزوی شیرخواردنی جولاّ مەمك دەگرێ، سەرەڕای ئەوەش ئەگەر شیرەکە لەسەرەتادا تێروتەسەل نەبێو منداڵەکە تێر نەکات، ئەوە منداڵەکە زوو زوو لەخەو ڕادەپەڕێو پەلاماری مەمکەکە دەداتەوەو ئەو مژینە دوبارەیە، باشترین فاکتەرو هۆکارە بۆ ورووژانی گلاندی تەڕەشۆکەری مەمك لە دروستکردنو زیادکردنی شیری دایکدا.

چ کاتێك شیری دایك لەسەریەوە دەڕژێت؟

لەبەر ڕۆیشتنو لەسەرەوە ڕژانی شیری مەمك، شوێنو کاتەکەی لە هەموو دایکاندا وەك یەك نیە. واباوە ڕۆژی سێیەم، یان چوارەمی منداڵ بوون شیر دەچێتە ناو مەمکەکانو لەبەری دەڕوات. ئەو چۆنێتییە لە زگی یەکەمدا درەنگترەو لە زگەکانی تر زووتر دێتەدی. هەندێك جار لەبەر ڕۆیشتنەکە هێندە کتوپڕە کە دایك دەتوانێ بە وردی ساتەکەی دیاری بکات، بەڵام لە هەندێك ژندا وردە وردەو قۆناغ بە قۆناغە. نزیکەی ڕۆژی سێیەم یان چوارەم، زۆربەی منداڵان بە شێوەیەکی بەرچاو لە ڕواڵەتی خەواڵوویی‌و وڕبوون دێنەدەرو وشیار دەبنەوەو برسی دەبن. هەر لە هەمان کاتدا شیریش لە مەمکی دایکدا زیاتر دەبێو دەمارە ڕەگەکانی سەر مەمك

سوور هەڵدەگەڕێن، ئەوەش جۆرێکە لەو دەستکەوتانەی کە دروستکەر بەرانبەر دروستکراوەکانی خۆی دەیکات.

لێکوڵینەوە لەسەر ئەو منداڵانەی کە شیری دایك بە ویستی خۆیان دەخۆن کراوەو دەریخستووە کە زۆربەی ئەوانە لەنێوان ڕۆژی سێیەمو شەشەمدا نزیکەی (١٠-١٢) جار لە ڕۆژێکدا حەزی شیر خواردنیان دەخرۆشیو پیسایشیان بەهەمان شێوە زیاد دەکات. ئەو دیاردەیە لەوانەیە ببێتە مایەی نائومێدی ئەو دایکانەی کە شیر دەدەن بە منداڵەکانیان، لەبەرئەوە وای بۆ دەچن کە ئەو دووبارەکردنەوەیە لە ئەنجامی تێرنەبوونیانەوە بێ. ئەو بۆچوونە پێشبینییەکی نادروستە، باشترە کە واگومان ببەین کە منداڵ لەو قۆناغەدا، خواردنو گەشەکردنی زۆر زیاد دەکاتو هەر لەبەرئەوەشە کە هێندە هۆگری مژینو گرتن دەبێ بۆئەوەی لەم ڕێگەیەوە پێویستییەکانی ڕۆژانەی خۆی دابین بکات. لەلایەکی تر لە نیوەی کۆتایی هەفتەی یەکەم دایە کە مەمکەکان لەڕاستیدا بەهۆی هۆڕمۆنو تەڕەشۆی ناوەکی گلاندەکانی تری لەشەوە بۆ بەرهەمهێنانی شیر دەوروژێنو جێگەی سەر سوڕمان نیە کە لە چەند ڕۆژی یەکەمی دوای لە دایك بوونیاندا هەندێك جار مەمکەکان بە تەواوی پڕ دەبنو هەندێك جاریش ئەوەندە بەتاڵدەبنەوە، کە هەتا برسیەتی منداڵ دابین ناکەن. کاردانەوەو حیکمەتی لەش گەورەترە لەوەکە من وتۆ بتوانین قسەی لێبکەین.

فاکتەری هۆڕمۆنی لەش وردە وردە کەمدەبێتەوە، بەڵام تەوژمی برسیەتی منداڵ مەمکەکان بە شێوەیەك دەوروژێنێو ڕایان دەگوشێت کە بڕی شیری پێویست هاوڕێژە بکاتەوە لەگەڵ پێداویستی خۆی، نەك تەنها پێداویستییەکانی هەفتەی یەکەم، بەڵکو مانگەکانی تەمەنیش مسۆگەر بکات، بە دەستەواژەیەکی تر، کاتێ کە منداڵ لە قۆناغە جیاجیاکانی تەمەنیدا پێویستی بە شێوەگۆڕیەك لە جۆری خەستیو زیادکردنی بڕەکەیدا هەیە بەهەمان ڕادە شیرەکە لەگەڵ تەمەنی منداڵەکەدا خۆی دەگونجێنێو زیاد دەکات.

ماوەی هەرژەمە شیرێك زیاد بکە:-

بۆ پاراستنی سەلامەتی گۆی مەمك ماوەی هەموو ژەمێك وردە وردەو هێواش هێواش زیاد بکە. لە سێ ڕۆژی یەکەم، ماوەی هەر ژەمێك نابێ زیاتربێ لە (٥) خولەك، ڕۆژی چوارەم (١٠) خولەك، ڕۆژی پێنجەم (١٥) خولەك. پاشان لەماوەی چەند ڕۆژێکی تردا تا (٢٠) خولەك زیادی بکە. ئەگەر لەماوەی (١٠) ڕۆژدا بۆت دەرکەوت کە گۆی مەمکەکان لە ئەنجامی مژیندا ئازاری پێ ناگات، ئەوە ماوەی هەموو ژەمێك پەیوەستە بەحەزی منداڵو ئاسودەیی دایکەکە. لەوانەیە ماوەکەی لە هەر ڕۆژێکدا، یان لەهەر ژەمێکدا جیاوازی هەبێ، بەڵام زۆربەی منداڵان لە سنوری (٢٠-٣٠) خولەك لە مژینی مەمك ڕازی دەبنو زیاتر لە (٤٠) خولەك ناچاری نیە.

بەرنامە خۆراکی مەمك لە نەخۆشخانەدا:-

لە سیستەمی دایکدا هەرکاتێ منداڵ حەزی شیرخواردنی لەخۆیدا پیشاندا ڕێك مەمکی دەداتێ. منداڵە ئاساییەکان کاتێ مەمکی دایك لەسەریەوە ڕژا، دەبێ هەر (٤) سەعات جارێك لە ڕۆژدا، یان لە شەودا خۆراکیان بدرێتێ (٦ ژەم لە ماوەی ٢٤ سەعاتدا)و لەو وەختەدا کە شیری دایك لەسەریەوە ڕژاوەو دایکەکەش دەرفەتی چەند ڕۆژێك پشوودانی هەبووبێ ئەوە خۆراکی نیوەشەو بۆ منداڵ زۆر گرنگەو نابێ لەوکاتەدا پشتگوێ بخرێتو کەمتەرخەمی تێدا بکرێت، چ جای ئەوەش کە منداڵەکە لە نیوەشەودا برسیی بوو، بۆخۆی لەخەو هەڵدەستێ.

منداڵە وردو ئیسك سووکەکان دەکرێ هەر (٣) سەعات لە ڕۆژداو (٤) سەعات لە شەودا خۆراك وەربگرن (٧ ژەم لە شەوو ڕۆژێکدا).

لە ساڵەکانی پێش جەنگدا ئەو دایکانەی زیاتر لە (٢) هەفتە لە نەخۆشخانە دەخەوێندرانو منداڵەکانیان لە قەفەزی پارێزگاریدا چاودێری دەکرا، ڕێك هەر (٤) سەعات جارێك خۆراکیان دەدانێ، تێرکردنی غەریزەی برسیەتی منداڵو وروژاندنی مەمکەکان بەهۆی مژینی منداڵەوەیە. لە ڕۆژانی سێیەمو چوارەمدا منداڵان

دوچاری کێشەی کەم شیری دەبنەوە مەگەر دایکەکە شیری زۆربێ، بەڵام ئەمڕۆکە دایکانو منداڵان لە نەخۆشخانە لەلای یەکترینو خولی خەواندنیان لە هەفتەیەك زیاتر تێناپەڕێ، هەرچەندە دایك بەهۆی پەیڕەوی لە بەرنامەی (٤) سەعاتیی نەخۆشخانە، توانای خاڵیکردنەوەو وروژانو دروستکردنی شیری تەواوی نەبێ، بەڵام دەتوانێ لەکاتی گەڕانەوە بۆماڵ پەیڕەوی لە بەرنامەی شێوە گۆڕو (دڵخواز) بکاتو دووبارە مەمکەکانی بوروژێنێو شیری تەواو بەدەستبێنێ.

مەمکێك، یان هەردوکیان؟!

لە وڵاتە هەژارنشینەکاندا کە منداڵ تەنها بەشیری دایك خۆراك دەدرێتو دایکان منداڵەکانیان بەکۆڵەوەیەو کاردەکەنو بەرنامەی خۆراکیی تۆکمە لەئارادا نیەو دایکان لەکاتی دەست بەتاڵبوونو بێداربوونەوەدا شیر دەدەن بە منداڵەکانیان، زۆربەی ئەو منداڵانە لە یەك مەمکیان دەدرێتێو دوبارە لەخەو ڕادەچنەوە. ئەوەش جۆرێکە لە خۆراکی ناکامڵ، بەڵام لە دنیای سەرمایەداریو شارستانیدا کە خەڵکی کار بە سەعاتو خولەك دەکەن، منداڵەکانیان لە جۆلانەو لانکەبای ئاسودەو ئارام دادەنێنو ژنیگەیەکی بێدەنگیان بۆ فەراهەم دێننو ژەمە خۆراکەکانیان وردە بە وردە بۆ زیاد دەکەن، ئەوەش جۆرێکە لە خۆراکی کامڵو تەواو.

ئەگەر بڕی شیری دایك زۆربێ لەوانەیە منداڵەکە بەیەك مەمکیش تێربێ، بەم شێوەیە هەموو مەمکێك بە (٨) سەعات جارێك خاڵی دەبێتەوە. هەمووکات شیری دایك ئەوەندە زۆر نیە، کە تەنها یەك مەمك بتوانێ منداڵەکە تێربکات، لەو کاتەدا دەبێ هەموو ژەمێك، هەردووك مەمکەکەی بدرێتێ. لە ژەمێکدا مەمکی چەپ یەکەم جارو پاشان مەمکی ڕاستو جارێکی تر هەوەڵ ڕاستو پاشان چەپی بدرێتێ. بۆئەوەی لانیکەم مەمکێك لە هەموو جارەکاندا بەتەواوی بەتاڵ بێتەوە، بە حەزی منداڵەکە بکە با (١٢-١٥) خولەك لە مەمکی یەکەمو پاشان هەرکاتێ کە حەزی لێبوو با مەمکەکەی تر بمژێ. منداڵان بە گشتی بەشە هەرەزۆرەکەی شیری مەمك لە ماوەی (٥) خولەك داو تەواوی شیرەکەش لەماوەی (١٠-١٥)

خولەك هەڵدەچۆڕێنن. (مەمك هەمیشە بڕی شیری تازە بەرهەم دێنێ لەبەرئەوە منداڵ لەدوای هەڵچۆڕاندنی دیسان چەند دڵۆپە شیرێکی تر هەڵدەمژێ)، لەبەرئەوە ناچارنیە کە ماوەی هەموو ژەمێك هەموو جاران زیاتر لە (٢٠-٤٠) خولەك بێ.

چۆن دەزانیت کە منداڵ تێر بووە؟

ئەو پرسیارە لەوانەیە دایکی هەرزەکار بەتەواوی گێژ بکات. لە ساتەوەختی مژیندا بەدروستی ناتوانرێ بزانیت کە منداڵ تێری خواردووە یان نا، چونکە بەشە هەرە زۆرەکەی شیری مەمك لە ماوەی (٥) خولەکی یەکەمدا خاڵی دەبێتەوە، بەڵام منداڵ لەوانەیە تا (٣٠) خولەك مەمك بەرنەداو بیمژێت. ئەو مژینە درێژخایەنە لەوانەیە لەبەر (٣) هۆ بێت:-

١- هەمیشە بەدوای مژیندا چەند دڵۆپە شیرێکی تری بەدوادابێت.

٢- منداڵ لە غەریزەی مژین چێژ وەردەگرێت.

٣- لەوانەیە هێشتا بەناگابێ و خۆشی پێ ببەخشێت.

ئەگەر منداڵ لە پێش ژەمو لەدوای ژەمدا بکێشرێت لەوانەیە نەگەیتە ئەو ئەنجامە کە بزانیت منداڵەکە تێری خواردووە یان نا، چونکە لێکۆڵینەوەی ورد پیشانی داوە، کە منداڵ هەندێك جار بە (٥٠) غرام شیرو هەندێك جاریش بە (٣٠٠) غرام تێر دەخوات.

بە وردبوونەوە لە مەمكو هەتا لە شیریش ناتوانرێ تێر بوونی منداڵ دیاری بکرێت، چونکە دایکان تەنها ڕواڵەتی پڕبوونی مەمکەکانیان دەزانن و بەس، ناتوانن بڕی شیرەکەی دیاری بکەن. لەبەرئەوە لە هەفتەی یەکەمو دووەمدا بەهۆی گۆڕانکاری و گەورەبوونی گلاندی تەڕەشۆی مەمك، مەمك بەتەواوی پڕو ڕەق دەبێ، بەڵام لەدوای ماوەیەك ئەگەرچی شیریش لە مەمکەکاندا کەڵەکە دەبێ، بەڵام بە ڕواڵەت مەمکەکان نەرمو شل تر دەبن. بۆ نموونە منداڵ دەتوانێ لە مەمکێکدا کە بە تێڕوانینی دایك پڕ نیەو چرچ و لۆچە، نزیکەی (١٨٠) غرام شیر بمژێ.

شیری دایك هەمیشە ماوەیەك بەڕەنگی ئاویی دەمێنێتەوە، لەبەرئەوە خەستتر لە شیری مانگا دێتە بەرچاو. سەرەڕای ئەوە گۆڕانکاری گرنگ لە پێکهاتەی شیری دایکاندا ڕوودەدات، کە هەتا لە دایکێکیشدا لە کاتێکەوە بۆ کاتێکی تر جیاوازی هەیە.

تەنها گریانی منداڵ بەتەنیێ نابێتە پێودانگ:-

ناتوانین بڵێین هەر منداڵێك کە، لەدوای هەموو ژەمەشیرێك گریا نیشانەی ئەوەیە کە دیسان برسیەتی. لە هەفتەکانی یەکەمدا لەوانەیە منداڵەکە هەرخۆی بە منگەمنگو نقەنق بێ، یان ئازاری دڵی هەبێ، یان ئەوەتە هەندێك لە منداڵان لەدوای ژەمەکانیان هەرچەندە تێریش بن، بەڵام بەجۆرە گریانێکی تایبەت بنوزێتەوە کە پێی دەڵێن گریانی تورەیی.

باشترین ڕێنما زیادکردنی کێشو تێرکردنی منداڵە:-

بە شێوەیەکی گشتی، تێربوونو غەریزەی منداڵیی بەندە لەسەر:

١- خرانە ژێرسەرنجی ڕەفتارو هەڵسوکەوتی منداڵ.

٢- کێشەکەی ڕۆژانە چاودێری بکرێت بە بەراورد لەگەڵ دوێنێ.

منداڵێك کە ئارامەو لە خواردنەکەی ڕازییە ئەوە کێشەکەی بە ڕێكو پێکی زیاد دەکاتو خۆراکی پێویست وەردەگرێت. بۆنموونە منداڵێك کە هەموو ڕۆژان لەدوای نیوەڕۆیان زۆر دەگریێ، بەڵام کێشەکەی بە ڕێكوپێکی زیاد دەکات، بە دڵنیاییەوە ژەمە خۆراکی پێویستی وەرگرتووە بەڵام ئازاری دڵی هەیە. منداڵێك کە لە شیرەکە ڕازییە، بەڵام کێشەکەی بەهێواشی زیاد بکات. بەڵام منداڵێکی تر کە کێشەکەی زۆر هێواش زیاد دەکاتو هەمیشەش دەگریێو هەدا نادات، ئەوەیان لەوانەیە منداڵێك بێ کە بەبڕی پێویست خۆراکی وەرنەگرتبێ. لەبەرئەوە دەگەینە ئەو ئەنجامە مادام منداڵێك بەبڕی پێویست شیر دەخوات، منداڵێکی ئاساییە، یان شتێکی شاردراوە هەیە لەنێوان منداڵو پزیشکدا کە هێشتا ئاشکرا نەبووە.

متمانە بەخۆت لەدەست نەدەیت :-

گومانو دڵەڕاوکێی دایکی هەرزەکارو بێ ئەزمون سەبارەت بە نەبوونی شیری پێویست لە مەمکەکانیدا کە هێشتا بەڵگەیەکی ئاشکرا لەسەر ئەمە لەدەستدا نیە، خەسڵەتێکی سروشتییە. هەروەها ئەو دایکانەی کە هەرگیز متمانەیان بەخۆیان نیە کە شیرەکەیان پێویستیی منداڵەکە دابین دەکات، با دڵەڕاوکێ بنێنە لاوەو دڵ تەنگ نەبن، چونکە پزیشکی پسپۆڕ لەدوای لێوردبوونەوەو لێکۆڵینەوە دەریدەخات کە لەڕاستیدا بڕی شیرەکەی کەم نیە، بەڵکو ڕادەی متمانە بەخۆبوونەکەی کەمو ناتەواوە.

دڵەڕاوکێو پەشۆکان لە بەرهەمهێنانی شیر کەم دەکاتەوە. ئەوەت لەیادبێ کە لە زۆربەی کونو قوژبنی دنیا پزیشك تەرازوی نیەو دایکانی دانیشتووی ئەو شوێنەش هەمیشە متمانەیان بەخۆیان هەیە، کە منداڵەکەیان بەبڕی پێویست شیر دەخواو ڕازییە. ئەو جۆرە بۆچوونە لانیکەم لە (٩٠٪) حاڵەکاندا بوونی هەیە.

پاراستنی گۆی مەمك:-

هەندێك لە پزیشکان ڕێنمایی دەدەن دەبێ گۆی مەمکەکان لە مانگی کۆتایی سکپڕیدا هەموو ڕۆژێك بە ڕێكوپێکی دابماڵدرێن تا پتەوو ئامادەبن بۆ دوای منداڵ بوونو شیردان.

هەندێك لە پزشیکان ڕێنماییو چاودێری تایبەتیان نیە بۆ سەرگۆی مەمك، چونکە لە شوێنە دواکەوتووەکانی جیهان، داماڵینی گۆی مەمك بە مەڵحەمو پاککردنەوەی باونیە، بەڵام لە هەمان کاتدا هەندێکی تر لە پزیشکان ڕێنمایی دەدەن کە دەبێ لەدوای هەموو شیر پێدانێك سەرگۆی مەمك بە مەڵحەم چەور بکرێ، یان بە خوێاوك بشۆردرێ (نیو کەوچکی مرەبا خوێ لە (٢٠٠) سم^3 ئاوی کوڵاو)، چونکە خوێاوك ئەو دڵۆپە شیرانەی، کە لەسەر گۆی مەمکدا بەجێماون پاك دەکاتەوە، بەڵام دژە میکرۆبی ناکات. واباشترە دایك لە پێش دەست لێدان لە

گۆی مەمك (لەکاتی داماڵینو پشکنینو لەو بابەتانە) دەستەکانی خۆی بە ئاوو سابون بشوات چونکە:

١- لەوانەیە هەوکردن لە ڕێگەی گۆی مەمکەوە بۆ ناو مەمك بگوازرێتەوەو ببێتە مایەی تەنینەوە.

٢- ببێتە مایەی دروستکردنی کەفی سپی، کە هەوکردنێکی ڤایرۆسی زارە.

شوشتنی دەستەکان لە پێش هەموو ژەمێکی ئاسایی شیرپێدان، ناچاری نیە. هەندێك لە دایکان باوەڕیان وایە کە لەدوای تەواوکردنی شیرپێدانو لەپێش بەستنی مەمکداندا، گۆی مەمك (١٠-١٥) خولەك بهێڵدرێتەوە تا بەر هەوا بکەوێتو وشك بێتەوە. هەندێکی تر بە ئەزمون دەریانخستووە کە گۆی مەمك وشکترو ساغتر دەمێنێتەوە ئەگەر مەمکدانەکان کولاوەیان نەبێ.

زیاتر هەوڵ بدە:-

بیستت کە هەندێك لە دایکان حەزیان لێیە کە منداڵەکانیان لەسەر بەرنامەیەکی تۆکمەو ڕێكوپێك بەمەمکی خۆیان بەخێو بکەن، بەڵام سەرکەوتوو نەبوون، چونکە بەرنامەی سەری سەعات بە دایکان مەیسەر نابێت.

ئەمڕۆ خەڵکی سکاڵا لەدەست ڕۆژگارو دەستەڵات دەکەنو بەسەرچاوەی گرفتە دەروونیەکانی دەزانن. دایکانی شیردەریش بەشێکن لەمانە کە تووشی هەڵچوونو پەشێوی هزری بوون بۆیە ناپەڕژێنە سەر بەرنامەیەکی تۆکمەو وردەکار بۆ منداڵەکانیان، ئەو دایکەی کە شیری خۆی دەدا بە منداڵەکەی پێویستە ئەو (٣) خاڵەی خوارەوە لەبەرچاو بگرێت.

١- بەیەکجاری دوورکەرەوە لە مەمکەشووشە.

٢- زۆر ڕەشبین مەبە لە کەمی شیرەکەت.

٣- کاتێ مەمکەکان شیریان تێزا ڕایانگوشە.

ئەو دایکەی لەماوەی (٣-٤) ڕۆژی یەکەمی منداڵبوونەکەی، منداڵەکەی بە مەمکەشووشە ڕابێنێ، پاشان لە مەمکی خۆی سەرکەوتوو نابێ، چونکە ئەو منداڵەی کە بە مەمکەمژە دەخواتەوە، هەرگیز حەزی بۆ لای شیری دایك ناچێت (ئاو کە بۆ تەڕبوونەوەو بەرگری لە وشك هەڵاتنی لەش‌و هەندێك جار لە چەند ڕۆژی یەکەمدا دەدرێت بە منداڵ لەوانەیە کاریگەریەکی خراپ لەسەر گرتنی مەمك دانەنێ).

لەدوای ئەوە کە شیری تەواو لەسەر مەمکەکانەوە ڕژا، ئەگەر منداڵەکە تێرو خۆشحاڵ دەهاتە بەرچاوو کێشەکەشی کەمنەدەبۆوە، بە پێدانی شیر بە مەمکەمژە دوورکەرەوە.

هەندێك جار دایکان، ڕێك ئەو کاتانەی کە شیر دێتە ناو مەمکیان، یان (١-٢) ڕۆژ درەنگتر، لە نەبوون‌و ئیشکەڕۆی شیر تەواو غەمگین‌و خەمسارد دەبن، بەڵام نابێ لەو کاتەدا ڕەشبین بن‌و دەستی لێبشۆن، چونکە هێشتا بەشێك لە شانسی خۆیان تاقی نەکردۆتەوە. هەتا ئەگەر لە سەرویەندی پێنجەمین ڕۆژدا ژەمی تەنها (٣٠) غرامیش بدات، نابێ غەم دایبگرێ بەڵکو پێویستە بەوپەڕی توانـاوە بچێتە دوای کاری ئاسایی خۆی، ئەگەر لەو وەختەدا کارەکە ڕێك، یان کەسێکی تر وەك هاوکار لە ماڵەوەدا هەبێ پێویستە دڵنەوایی بکات.

ئەگەر شیردان لە شەودا بکەوێتە سەعات (١٠)ی شەوو (٢)ی نیوەشەو ئەوە بە دڵنیاییەوە لە خاڵیکردنەوەو وروژانی مەمکەکاندا هێندەی خۆراکی ڕۆژانە گرنگی هەیە، ئەگەر مەمکەکان ئەوەندە شیر دروست ناکەن، کە منداڵی شیرەخۆرە بۆ (٣-٤) کاتژمێر بەتێری بهێڵێتەوە، ئەوە ماوەکان بۆ (٢) کاتژمێر کەمکەرەوە (هەردوك مەمکەکە لە هەموو ژەمێکدا) بەمەرجێك گۆی مەمکەکان ئازاریان پێ نەگات. لەڕاستیدا لە شوێنە دوور دەستەکان، کە جگە لەشیری دایك هیچ شتێکی تر لە دەستدانیە هەردوك مەمکەکان پێکەوە بەکاربێنە تا هاوسەنگیت بۆ دەردەچێت.

هەرچەندە مەمکەکان زیاترو زووتر بەتاڵ بکرێنەوە، شیرەکە زیاتر دروست دەبێتەوەو منداڵی شیرەخۆرە ڕازی تر دەکاتو دەتوانێ زیاتر بەبێ شیری هەڵبکات.

دایکی ئازیز...

ئەگەر منداڵەکەت قرپی زۆر دێتەوەو لەڕو لاوازەو تا دایدەگرێ، ئەوە شیری وشکی بۆ بگرەوەو بە مەمکەشووشە بیدەرێ.

ئەگەر دایکێك لەگەڵ پزیشکی منداڵەکە هەمیشە لە پەیوەندی دابێ، پزیشك دەتوانێ هاوکاری باشی بکات بۆ ڕێنمایيو لابردنی گرفتەکانی دایك لەوانەش ئەوە کە تا چەند ڕۆژ منداڵی شیرەخۆرە دەتوانێ لەگەڵ شیرە نیوەچڵەکەی دایکدا بەبێ پەنابردن بۆ مەمکەمژە هەڵبکات، یان ئەوەتە منداڵ ئەو ماوەیە کە شیر دەخوات دەبێ تاچەند بەبێ مەمکی دایکی هەڵبکات، بەڵام خاڵی گرنگ ئەوەیە کە پزیشکیش زۆرجاران دەکەوێتە ژێر کاریگەری حەزو ئارەزوەکانی دایكو بڕیار لەسەر سووربوونەکەی دەدات بە شیر پێدانی خۆی بۆغوونە ئەگەر دایکێك تواناکانی خۆی یەکلاکردەوە بۆ شیردان بە منداڵەکەی ئەوە پزیشك دەتوانێ بەئاسانی لەسەر شاڕێگەی ڕاست ڕێنمایی بکاتو لەسەر ئەوکارە هاوکاریشی بکات.

چ کاتێك شیری دایك بەسە:-

ئەگەر لە هەوڵی زیادکردنی شیردایتو گەڕاویتەوە بۆماڵو تازە ئیتر دەستت بە پزیشك ڕاناگات، وایدانێ منداڵەکەت لە نەخۆشخانە هەموو ڕۆژێ شیری دایکی خواردووەو هەموو ژەمێکیش لە هەردوك مەمکەکانی خواردووە، بەڵام سەرەڕای ئەوەش بڕی شیرەکە هێشتا بەشی نەکردووەو پزیشکیش بەناچاری هەندێك شیری تری بە مەمکەشووشە بۆ بڕیوەتەوە. یان وادابنێ کە منداڵی شیرەخۆرەش بە شێوەی مامناوەندی لە هەر ژەمێکدا (٦٠) غرام شیر لە هەردوك مەمکەکان دەخواو پێویستیشی بە (٦٠) غرام شیری تر هەیە. یان وایدابنێ، کە لەدوای ڕاوێژکردن لەگەڵ پزیشکدا، بڕیاردرا لە ماڵەوەش دیسان منداڵ بە هەمان شێوە

خۆراك بدرێ بەو ئومێدەی کە وردە وردە لە ڕێژەی شیری مەمکەشووشەکە کەمکرێتەوە تا لەدوای ماوەیەك هەر تەنها شیری دایکی بدرێتێ و بەس.

هەندێك جار چەند ڕۆژێك لەدوای ئەوە، کە دایك هاتەوە بۆ ماڵ، بەهۆی ئەوە کە دێتەوە ناو ژینگەیەکی ئارامترو ماڵێکی گەرموگوڕترو بواری پشوودانی زیاتر بۆ دەڕەخسێت، ئەوە شیرەکەی هەر لەخۆوە بەبێ هەوڵدان زیاد دەکات و منداڵەکە هەموو ژەمان تێر دەخوات و خولیای مەمکەشووشە لەسەریدا نامێنێ، بەڵام واباوە کە منداڵ زیاتر چێژ لە مەمکەمژە وەردەگرێ ئەوەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوە، کە هەر لە هەوەڵەوە بەمەمك ڕانەهێنراوە. لەبەرئەوە پێویستە دایك لەڕادەی شیری مەمکەشووشەکە کەمبکاتەوە تامنداڵ بە حەزێکی زۆرەوە مەمك بگرێ و هەڵیچۆڕێنێ بۆ نموونە: ئەوە تاچەند ڕۆژێك لێگەڕێ با مەمك بمژێ تا مەمکەکە بەتەواوی خاڵی دەبێتەوەو پاشان بەمەمکە شیر بیدەیە تا منداڵەکە تێردەبێ (واباوە شیری مەمکەکان لەیەك دوو ڕۆژی یەکەم سەردانی نەخۆشخانەدا بەهۆی شەکەتی زۆری دایکەوە تۆزێك لەکەمی بدات) ئەگەر دەتەوێت منداڵەکەت لە مەمکەشیر بتۆرێ، وردە وردە ڕۆژی (١٥) غرامی لێ کەمکەرەوە تا دەگاتە سفرو پاشان بەیەکجاری دەتۆرێ، چونکە بەم ڕێگەیە منداڵەکە زووتر برسی دەبێتەوەو ئەگەر منداڵەکەش لەدوای (٣-٤) ڕۆژ، یان هەتا (٢) سەعاتیش برسی بۆوە لێیگەڕێ با مەمك بمژێ، چونکە بەم ڕێگەیە مەمکەکان دوبارە بەتاڵدەبنەوەو دەوروژێن، لەوانەیە ئەو ڕێگەیە بەکارێکی زۆرگران و سەخت بێتە بەرچاو، بەڵام بەدڵنیاییەوە منداڵەکە زوو هۆگری دەبێ و پێویستی بەتۆ نامێنێ. کرداری خاڵیکردنەوەو وروژان وادەکات مەمکەکان بڕێکی زیاتر شیر دروست بکەن و منداڵ بە خواردنی بڕەشیرەکە زیاتر دەخەوێ و درەنگتر برسی دەبێتەوە بەشێوەیەك کە لەماوەی (١-٢) هەفتەدا دوبارە بەرنامەی چوار سەعاتی دێتەوە گۆڕێ.

من منداڵێکم لە یادە، کە لە نەخۆشخانەدا نەیدەتوانی ژەمی لە (٣٠) غرام زیاتر مەمکی دایکی بمژێت، بەڵام بە پەیڕەوی لەو ڕێگەیەی سەرەوە لەماوەی (٢) هەفتەدا توانی زیاتر لە (١٥٠) غرام شیر لە مەمکەکان بەدەستبێنێ.

ئەگەر لەماوەی (٥-٦) ڕۆژدا بەو ڕێگەیەی باسمان کرد نەتوانرا برسیەتی منداڵ دابین بکریّو کێشی منداڵەکەش زیادی نەکرد، واباشترە دوبارە مەمکە شووشەی بۆ بگرێتەوە. ئەگەر دەتەوێت منداڵەکەت بەیەکجاری لە مەمکە شووشە ببڕیەوە، ئەوە هەموو جارێك لەدوای مژینی مەمکەکان (٦٠) غرام شیری بدەیەو دوای چەند ڕۆژێك وردە وردە لەو بڕە کەم کەرەوە تا دەگەیتە ئەنجام.

هەندێك لە پزیشکان ڕادەسپێرن کە مەمك هەڵدۆشین لەدوای ئەوە کە منداڵەکەت لە مژین بۆوە، باشترین ڕێگەیە بۆ زیادبوونی شیر لە مەمکەکاندا.

شلەمەنی بۆ دایك:-

لەدوای گەڕانەوەی دایك لە نەخۆشخانەوە بۆ ماڵ، زۆر بنەڕەتیو گرنگەکە چاودێری خۆی بکاتو ئاگای لەخۆبێو بەهەر نرخێ بێ دوورکەوێتەوە لە کارە ماندووکەرەکانو کارەکانی ماڵەوە وێڵ بکات، هەروەها شڵەژانو دڵەڕاوکێ بنێتە لاوەو سەر لێدان لەلایەن ئازیزانیەوە بۆ (١-٢) کەس لە ڕۆژێکدا کەم کاتەوەو بەباشی بخواو بخواتەوە.

باشترین کاتی خواردنەوەی شلەمەنیەکان (١٠-١١) خولەکە لەپێش شیرداندا. هەندێك لەژنان لەو کاتانەدا خواردنەوەی شەربەت بە چێژو تام دادەنێن. بایەخی شلەمەنی پێویستە لەولایەنەوە بخرێتە ژێر توێژینەوە:- لەلایەك خواردنەوەی شلەمەنی زۆرو لە ڕادەبەدەر سود بە لەش ناگەیەنێ، لەلایەکی تریش دایکی تازەکارو سەرقاڵو گرفتار لەوانەیە لەبەر سەرقاڵی خۆی نەپرژێتە سەر ئاوو تینوویەتی لەبیر بچێتەوە. لەوکاتەدا شیر کەم دەبێتەوە کەواتە نە زیادەڕەویو نە لەبیرکردنیش لە هەموو شتێك باشترە.

بوارنەدەی دۆستانت نائومێدت بکەن:-

ئەمڕۆ ژنان کەمتر توانای شیردانی تەواوی منداڵەکانیان هەیە، لەبەرئەوە زۆر جاران لەلایەن دۆستانو دەوروبەرەوە دەکەوێتە بەر سەرکۆنەو پێی دەڵێن:

ئەگەر منداڵت پێ بەخێو نەدەکرا بۆچی شووت دەکرد؟! یان کە شیرت نەبوو بۆ منداڵێکیشت بە خۆتەوە سەرگەردان دەکرد؟ یان مەمکی وەك مەمکی تۆ هەر لەبنەڕەتدا بەکەڵکی شیر نایێن. ئەو قسەو قسەڵۆکانە بەشی خۆیان کاریگەری لەسەر دەروونی دایکەکە بەجێ دێڵن، بەڵام دەبێ دایك بە ئیرادەیەکی بەهێزو متمانە بەخۆبوونەوە ئەو پڕوپاگەندە ژەهراویانە پووچەڵ بکاتەوە، ئەوە لەلایەك، لەلایەکی تریش ئەگەر شیرەکە زۆر بێت ئەوە لە ئێرەیی پێبردنو ڕژدی هەرگەڕێ.

چ کاتێك شیر لە مەمکدا کەمدەبێتەوە:-

زۆر لەودایکانەی کە حەزو خولیایان ئەوەیە کە شیری خۆیان بدەن بە منداڵەکەیان، جا چ لە نەخۆشخانە، چ لە ماڵەوە ئەوە تەنها چەند ڕۆژێك لەوکارەدا سەرکەوتوون (جگە لە دوو ڕۆژی یەکەم) دەنا پاشان زۆر لەو دایکانە بەخەیاڵی ئەوە کە ناتوانن پەیمانەکەیان بگەیەننە سەر، دەست لە شیردان دەکێشنەوە بۆ نموونە دەڵێن: ((هێندە شیرەم نیە))یان ((شیرەکەم بە منداڵەکە ناکەوێت)) یان ((منداڵەکە کەمێك گەورەتر بووەو شیرەکەم بەشی ناکات)).

بۆچی شیری زۆربەی دایکانی دنیا بۆ خۆراکی منداڵ بەسە، بەڵام لە وڵاتی ئێمەدا کە ناوەناوە شیری مانگاشی پێوە زیاد دەکەن، کەچی هێشتا بەشی منداڵەکە ناکات؟! باوەڕناکەم کە دایکانی ئەمریکایی هێندە دڵڕەق بن بەڵکو وەکو دایکانی تەواوی دنیا میهرەبانن.

من وای بۆدەچم بەڵگەی بنەڕەتیو سەرەکی ئەوەیە، کە دایکانی نەخوێندەوار هەرچەندە هەموو هەوڵو کۆششی خۆیان لە پێناو منداڵەکەدا دەخەنەگەڕ، بەڵام هەرگیز واهەست ناکەن کە سروشتیترین کاریان لەو دنیایەدا ئەنجام داوەو وەکو دایکانی تەواوی دنیا سەرکەوتنیان بەدەست هێناوە، بەڵکە هەمیشە بەپێچەوانەوە بیردەکاتەوەو لەبەرخۆیەوە دەڵێ: دەبێ لەوکارەمدا شکستم نەخواردبێ؟! هەمیشە بەدوای هۆکاری شکست خواردنەکەدا دەگەڕێ نەك شێوازی سەرکەوتنەکەی،

بۆنموونە ئەگەر منداڵی شیرەخۆرە ڕۆژێك پێشتر لە حاڵی ئاسایی‌دا بگرییێت، یەکەمین شت کە بەهزری دایکدا دێت کەموکوڕی شیرەکەیە. ئەگەر منداڵەکە بەد هەرسیەك، یان دڵ ئێشەی گرتبێ، یان لەسەر پێستی لەشی چەند دەنکۆڵەیەکی ورد دەرکەوتبن، دایك دەستبەجێ دەکەوێتە بیری چەندایەتی شیرەکەو وەڵامی هەموو دڵتەنگی‌و شڵەژانی خۆی‌و چارەسەری منداڵەکەی تەنها بە پێدانی مەمکە شووشەیەك دەداتەوە. بەدبەختیەکە ئەوەیە کە مەمکە شووشەکە هەمیشە لەسەر زارانەو لەوانەیە چۆنیەتی گرتنەوەکەشی هەر لەوکاتەی کە دایك لە نەخۆشخانە گەڕابێتەوە فێرکرابێ بۆ ڕۆژێك کە نەبادا پێویستی پێی بێ. دایك لەوانەیە بۆ پزیشك‌و یان دامەزراوەی تەندروستی تەلەفۆن بکات‌و پرسیار لە ڕێگەی بەکارهێنانەکەی بکات. منداڵێك کە چەندان جار لە ڕۆژێکدا بە مەمکە شووشە دەخواتەوە لەوانەیە حەزی لە مەمکی دایکی نەمێنێ‌و بتۆرێ. هەرکاتێ مەمکەکان خاڵی نەکرانەوەو شیریان تێدا کەڵەکەبوو خوای گەورە بەربەستەکانی تەڕەشۆی شیر دەنێرێ تا چیتر شیر دروست نەبێ. بەدەستەواژەیەکی تر هەم نەمانی متمانە بەخۆبوونی دایك لەتواناو بەهرەکانی کەم دەکاتەوە، هەم پێدانی مەمکە شووشە بە منداڵ لەبڕی شیرەکە کەم دەکاتەوە.

لەبەرئەوە باشترین ڕێگەی سەرکەوتوو بۆ بەدەستهێنانی شیر بەردەوامی‌و متمانە بەخۆبوونە.

بڕی شیری بەرهەم هاتوو لەلایەن دایکەوە جێگیر نیە بەڵکو بەندە لەسەر هەلومەرجی ئاسایی‌و جۆری ئەوخۆراکەی کە دەیخوات. مەمکەکان دەتوانن لە ماوەی چەند ڕۆژێکدا ئاڵوگۆڕو کەم‌و زیادی بەسەر شیردا بێنن بە پێی پێداویستی منداڵەکە. هەرچەند منداڵەکە گەورەتربێ، ئیشتیای زۆرتر دەبێ، بۆیە مەمکەکان خێراترو زووتر خاڵی دەبنەوەو زیاتر دەوروژێن لەبەرئەوە زیاتریش شیر دروست دەکەن‌و تەڕدەبنەوە.

هـەموو گرفتێـك برسـێتی نیـــە:-

باوترین وەخت کەدایك تێیدا نیگەران دەبیٚو خەفەتی لێدەخوات، گریانی منداڵە لەدوای شیر خواردن، یان نقەنق کردنیەتی لەبەینی دوو ژەماندا. یەکەمین شـت کـە بەبیری دایکدا دێت، کەمی شیرە، بەڵام ئەو بۆچوونە ڕاست نیە، ڕاستیەکەی ئەوەیە کە زۆربەی منداڵانو بەتایبـەتی منـداڵی نۆیـەرە لەتەمـەنی (٢-٣) هەفتەییـداو بەزۆری لەدوای نیوەڕۆیانو سەروحەدی ڕۆژ ئاوابوون نقەنق زۆر دەکاو مـل بـادەدا. ئەو منداڵانەی کە بەشـیری مانگـا (مەمکـە شووشـە) خـۆراك دەدرێـن هێنـدەی ئەوانەی کە شیری دایك دەخۆن دەگریێنو مل بادەدەن.

هەروەها ئەو منداڵانەی کە شیر زۆر دەخۆن هێندەی ئەو شیرە خۆرانەی کە شیری دایکیان بەش ناکات، نقەنق دەکەنو دەگرێـن.

ئەگەر دایکێك بۆی دەرکەوت کە زۆربەی گریانەکانی منداڵەکەی لە هەفتـەکانی سەرەتاییدا پەیوەندیان بە برسـێتییەوە نیـە، ئـەوە متمانـەی خـۆی سـەبارەت بـە چەندایەتی شیرەکەی زۆر زوو لەدەسـت نـادات. دەکـرێ منـداڵ بـەهۆی برسـیەتی بگرییێت ئەوە شتێکی مەحاڵ نیە، بەڵام ئەگـەر منـداڵ لەمـەولا (١-٢) کاتـژمێر زووتر لەئاسایی وشیار بێتەوە، ئەوە هۆی وشیاربوونەوەی منداڵەکە لـە برسـێتیەوە نیە، بەڵکو زیاتر بەهۆی کەموکوڕیـەکانی دوایـین خۆراکەوەیـە. ئەگـەر منـداڵێك بەڕاستی برسی بێت، ئەو برسێتییە لەوانەیە بەڵگەی زیادبوونێکی کتوپڕی ئیشتیای منداڵ بیٚ بۆ خۆراك، یان هۆکاری کەم بوونەوەی شیری دایك بیٚ (بەهۆی مانـدوویی زۆرو باری دەروونی).

بەهەرحاڵ وەڵامو دەرمانی هەردوکیان هەریەکە. لەخەو ڕابوونی منداڵو مـژینی چـەندجارەی مـەمك زۆر بـەگرنگ مەزانـە، چـونکە نەخۆشـی نیـەو حـەزێکی منداڵانەیەو لێگەڕیٚ تا شیری مەمکەکان لەگەڵ ئیشتیای منداڵەکە هاوڕێـژە بـیٚو بەبیٚ هەوڵی تۆ دوبارە دەگەڕێتـەوە سـەر بەرنامـەی لەمەوبـەری. ئەگـەر گریـانی منداڵەکە پەیوەندی بەبرسیەتییەوە نەبیٚو شیری بدەیتیٚ، ئەوە بـڕی شـیرە زیادەکـە نابێتە مایەی گوژمە (صدمة)و ئازاری منداڵ.

چارەسەری گریان و نقەنقی منداڵ:-

پێدانی مەمکەشیر بە منداڵ دەبێ لانیکەم (١-٢) هەفتە دوای بوونی منداڵەکە بێ. منداڵی شیرەخۆرە دەبێ هەر (٢) کاتژمێر جارێك و ماوەی (٢٠-٤٠) خولەك پێوەی بغافڵێ. ئەگەر لەوماوەیەدا خێرا کێشەکەی زیادی دەکرد، ئەوە مەمکەشیرەکە (٢) هەفتەی تر دوابخە. گریانی شیرەخۆرە لەوانەیە بەهۆی زەنگوڵەیەك، یان ئاو، یان قەنداوێك دابمرکێ. ئەگەر دایکێك حەزی لێیە زووتر لە (٢) کاتژمێر شیر بدات بە منداڵەکەی ئەوە گرفتێکی تێدا نیە، بەڵام من نیگەرانی ئەو دایکەم کە لەبەیانیەوە تا ئێوارە تەنها سەرقاڵی شیر پێدانی منداڵەکەیەتی و نە دەتوانێ منداڵەکە هێوربکاتەوە نە دەشتوانێ بێزاری خۆی دەرببڕێ. •

بەتاڵکردنەوەی چەندەها جاری مەمکەکان بۆنموونە (١٠) جار لە ڕۆژێکدا، لە ڕوانگەی شیرەوە جیاوازیەکی ئەوتۆی نیە تەنها دەبێ لەیادت بێ، کە دایك دەبێ دەرفەتی تەواوی بۆ پشوودان و لابردنی شەکەتی هەبێ.

مەمکەشیری کۆمەکی،[1] یان لە بری دانان:-

ئایا چەمکی ئەو ناونیشانە ئەوەیە کە مادام دایکێك پێیخۆشە شیری خۆی بداتە منداڵەکەی نابێ قەت و لەژێر هیچ پاساوێك شیرێکی تر بدات بە منداڵەکە؟! نەخێر، بەڵکو زۆر لەو دایکانەی کە حەزیان لێیە بەشێوەیەکی ڕێك و پێك ڕۆژی مەمکە شیرێك بدەن بە منداڵەکەیان ئەوە گرفتێك لەبەردەمدا نیە و هیچ کاردانەوەیەکی خراپیش ناکاتە سەر شیری دایك بەومەرجەی کە:-

١- سوڕی شیرەکە دەورو خولی تەواوی دابێ.

٢- تەنها ڕۆژی یەك مەمکەشیر بدرێ بە منداڵ.

---

١) مەبەست لە مەمکە شیری کۆمەکی ئەوەیە کە لەجیاتی ژەمێکی شیری دایك مەمکە شیرێکی شیری مانگاشی بدرێتێ.

پێدانی مەمکە شیرێك بەپێی ڕێکەوت و ناوبەناو هەروەك ئەوە کە دایك لەماڵەوە دەچێتە دەر، یان سەفەر دەکات، یان وەختێك کە زۆرماندو سەخڵەتە و منداڵەکە تێر ناخوات، ئەوە گرفتێکی تێدا نابینرێت. لەبەرئەوە پێدانی تەنها مەمکەشیرێك لە شیری دایك کەمناکاتەوە.

مەمکە شیرێکی کۆمەکی لەوانەیە بتوانیت هەموو ڕۆژێ ئەگەر حەزت لێبێ، لە یەکێك لەو کاتانەی خوارەوەدا بدەی بە منداڵ: کاتژمێر (١٠)ی سەرلەبەیانی، (٢)ی دوای نیوەڕۆ، یان (٦)ی دوای نیوەڕۆ (ئەگەر منداڵەکە ژەمی (٢)ی دوای نیوەشەوی لەمەویەری فەرامۆش کردبێ، پێدانی مەمکەشیری کۆمەکی، چ لە ژەمی (١٠)ی دوای نیوەڕۆ، چ لە (٦)ی بەیانی بۆ دایکەکە زۆر دژوارە. لەبەرئەوە مەمکەکان بۆماوەی (١٢) کاتژمێر بەپڕی دەمێننەوە، سەرەڕای ئەوەش ئەو خاڵینەکردنە درێژخایەنەی مەمکەکان لەوانەیە لە دروستکردنی شیری دایکدا کاریگەری خراپیان هەبێ).

ئەگەر دایکێك مەبەستی بێ لە (٢-٧) مانگیدا خۆراك بە مەمکە شووشە لەجیاتی مەمکەکانی بدات بە منداڵ، ئەوە واباشترە مەمکە شووشەیەکی کۆمەکیش بەلانیکەم (٢)جار لە هەفتەیەکدا بدات بە منداڵەکە.

ئاشنا نەبوونی منداڵ بە مەمکە شووشە سەرەتا لەوانەیە ببێتە هۆی ململانێیەکی توند، چونکە منداڵەکە تەمەنێکی لەگەڵ مەمکدا بەسەر بردووەو هۆگری بووەو هەمیشەش خەسڵەتی منداڵ وایە، لەگەڵ شتی تازەدا نەیارە بۆیە سەلیقەیەکی وردەکارانەی دەوێ تا ڕادێ بەتایبەتی ئەگەر تەمەنی گەیشتبێتە (٧) مانگی.

هەندێك جار ڕادەگەیەندرێت کە دەبێ هەموو ئەو منداڵە شیرەخۆرانەی کە شیری دایکیان دەخۆن هەفتەی (١-٢) جار شیری کۆمەکیان (بە مەمکەشووشە) بدرێتێ، هەرچەندە کە دایکەکە شیری تەواویشی هەبێ، چونکە لەوانەیە دایك بە ڕووداوێکی چاوەڕوان نەکراو ناچاربێ لەپڕدا منداڵەکەی لە مەمك بکاتەوە، لەو وەختەدا مەمکە شووشە کێشمە کێشم و ململانێیەکی زۆر دروست دەکات. بەهەرحاڵ لەو

کاتانەدا ڕاپرسیو بڕیاردان بەدەست خۆتانە. لەلایەکەوە زەحمەتو دەردەسەری ئامادەکردنو گرتنەوەی شیرەکەو لەلایەکی تریش گومانو دڵەڕاوکێ لە وەستانی کتوپڕی شیری دایکدا. ئەگەر بۆ زانیاریو ڕێنماییکردنی دەستت بە پزیشک ڕانەگات ئەوە پەیڕەوی لەو بەرنامەو فۆرمۆڵەی خوارەوەدا بکە.

(١٢٠) سم^{٣} شیری پاك (پاستوریزە) بێنەو بیکەرە مەمکەشووشەکە، (٦٠) سم^{٣} ئاوی تێبکە (هەمیشە ئاوەکە نزیکەی ٣٠-٦٠ سم^{٣} لە هەقی خۆی زیاتری تێکە تا لەکاتی بەهەڵم بوونی ئاوەکە لەکاتی کوڵاندا شیرەکە قەرەبوو بکاتەوە)و (٢) کەوچکی مرەباخواردن شەکری لەگەڵ تێکەڵ بکەو لەدوای کوڵان بۆماوەی (٣) خولەك لێیگەڕێ تا قوڵپ دەدات. پاشان شیرەکە بپاڵێوەو لە مەمکە شووشەی ئاوەکوڵکراو (ئیسترلیزە)ی بکە. بەم شێوەیە نزیکەی (١٨٠) سم^{٣} شیرت دەست دەکەوێتو وێڵیکە با شیرەخۆرەکە هەرچەند دڵی دەخوازێ بیخواتەوە. دیارە منداڵێکی شیرەخۆرەی بچکۆلە ناتوانێ ئەوەندە نۆش بکات، بەڵام بۆ منداڵێکی (٤-٥) کیلۆیی ئەو بڕەیە بەتەواوی بەش دەکات. ئەگەر ئەو بڕەیە بۆ منداڵی گەورەتر بەشی نەکرد، (١٨٠) سم^{٣} شیری بێگەرد (صاف) بەبێ ئاو لەگەڵ (٢) کەوچکی مرەبا خواردن، شەکر تێکەڵ بکەو بیدە بە منداڵەکە.

زۆر لە خێزانەکان شیری لە قوتونراو (پاستۆریزە) لە شیری کوڵاو بە باشتر دەزانن، بەڵام بەهەرحاڵ ئەگەر شیری لە قوتوونراو دەست نەکەوت، یان پاشماوەی شیرە کوڵاوەکە بۆ بەکارهێنان دەشا، دەتوانیت بەکاری بێنی. قوتوویەکی (١٨٠) سم^{٣} شیری وشك کراوە بکرەو (٦٠) سم^{٣}ی لێ بە (١٢٠) سم^{٣} ئاو بگرەوە ﴿لەکاتی پێویستیدا (٣٠-٦٠) سم^{٣} ئاوی لێ زیاد بکە﴾ ئینجا (٢) کەوچکی مرەباخواردن شەکری تێکەڵ بکەو بە هەمان شێوە کە لەمەوبەر گوترا بیکوڵێنە. ئەگەر حەزت لێیە شیرەکە خەستتر بگریتەوە ئەوە (١٨٠) سم^{٣} شیری کوڵاوو (١٨٠) سم^{٣} ئاوو (٢) کەوچکی مرەبا شەکر بەکاربێنە.

هەم مەمــك هەم مەمکـەشیـر:-

ئەگەر دایکێك نەتوانێ شیری تەواو دەستەبەر بکات، واتە منداڵەکەی خـۆی لـە هەموو ژەمێکدا تێر بکات، ئەوە پێدانی مەمكو مەمکەشیـر بەیەکەوە ڕێگـرنین، بەڵام لە زۆر حاڵەت بە پێدانی مەمکەشیر خولیای منداڵەکە بـۆ مـەمکی دایکـی کەم دەبێتەوە. سەرەنجام کەمبوونەوەی شـیر ڕوودەدات. لەوکاتانـەدا هەنـدێك جـار منداڵ بەتەواوی لە گرتنی مەمك دەتۆرێ. بەزۆری دایکان لە پێدانی مەمکەشـیرو مەمك بەیەکەوە خۆدەبوێرن، چونکە هەموو لە کوێرەوەریەکانی گرتنەوەی شـیرەکە دەتۆقنو هەم گرفتەکانی مەمکیش لەگۆڕێدان.

ژیرانەترین کار ئەوەیە، کە ئەگەر دایکێك توانای دەستەبەرکردنی شیری تـەواوی هەیە بۆ تێرکردنی منداڵەکەی، بـا بـیری مەمکەشووشـە بنێتـەلاوە تـا شـیرەکەی بـەردەوامی هـەبێ، بـەڵام ئەگـەر شـیرەکەی منداڵەکـەی ڕازی نـەدەکرد ئەوکاتـە مەمکەشووشە جێی مەمك دەگرێتەوە.

شێوازی جێگرتنەوەی بەکارهێنانی مەمکەشووشە لـە جیـاتی مـەمك (ئەگـەر دەستت بە پزیشك ڕانەدەگەیشت) وایدابنێ هەوڵێکە کە بۆ شیری مـەمك دراوە لـە کاتێکدا کە شیرەکە بەشی منداڵەکە ناکات، لەبەرئەوە ناچاریت هەندێك شـیری تـر بە مەمکەشووشە قەرەبوو بکەیتەوە تا منداڵەکە بەتەواوی تێربێـت، بـەڵام ئەگـەر دەتەوێت شێوازی کارەکە بەجۆرێك بێ کـە دەسـتەبەری شـیری دایـك بکـاتو لـە شیرەکەش کەم نەکاتـەوە. مـن هـەوڵ دەدەم ئـەو مەسـەلەیە وەك خـوارەوە یـەکلا بکەمەوە. لە پێشدا پێویستە ئەوە بزانین کە بڕی ئەو شیرەی کە بـە مەمکەشووشـە دەدرێـت بـە منـداڵ هاوکاتـە لەگـەڵ شـیری دایـك؟ ئەگـەر وابـوو ئـەوە ئـەو مەمکەشووشەیە بە مەمکەشووشەی تەواوکەر ناو دەبرێت، بەڵام بڕی ئـەو شـیرەی کە بە مەمکەشووشە دەدرێ بە منداڵ ئەگەر لە بـڕی شـیری دایـك بـێ ئـەوا ئـەو مەمکەشووشەیە بە مەمکەشووشەی نۆژەن (ترمیمی) ناودەبرێت.

به شێوەیەکی گشتی ئەگەر شیری دایك لابرێو سود لەم مەمکەشووشە وەربگیردرێت، یان ئەگەر درێژە بە خۆراکی دایك بدرێو ناوەناوەش مەمکەشووشەیەکی بدرێتێ، ئەوە زیادکردنی شیری دایك چاوەڕوانیەکی کەمتری لێدەکرێت.

وایدانێ بڕی شیری مەمك لە هەموو ژەمەکاندا بەشی دەکات جگە لە یەك ژەم (واباوە بڕی شیری مەمك لە ٦ی دوای نیوەڕۆ بە پلەی یەکەم و ٢ی دوای نیوەڕۆ بە پلەی دووەم لە هەموو ژەمەکانی تر کەمترە) ئەو کاتە لەوانەیە لە کاتژمێر (٦)ی دوای نیوەڕۆ مەمکەشووشەیەك بدەی بە منداڵ، یان لەوانەیە مەمکەشووشەیەك لە بری ژەمی (٢)ی دوای نیوەڕۆ بدەی بە منداڵ، ئەوکاتە مەمکەکان بۆ ژەمی سەعات (٦)ی دوای نیوەڕۆ بەتەواوی پڕدەبنەوە.

ئەگەر دەستەبەرکردنی شیری مەمکەکان لە (٢) ژەم، یان زیاتر بەش نەکات، ئەوە دەتوانیت مەمکەشووشەیەکی تەواوکەر لەدوای شیری دایك لە کاتژمێر (١٠)ی بەیانیو کاتژمێر (٢و٦)ی دوای نیوەڕۆ بدەی بە منداڵ. لە ژەمی(٦)ی بەیانی و (١٠)ی دوای نیوەڕۆ دەبێ وەك بنەمایەك مەمکەکان بەتەواوی پڕ بووبنەوەو توانای تێرکردنی منداڵەکەیان هەبێ. ڕێگەیەکی تر لەویارەوە ئەوەیە کە دەتوانیت لە کاتژمێر (٦)ی بەیانیو (١٢)ی نیوەڕۆ شیر بدەیە منداڵەکەو مەمکەشیرێکی نۆژەنی لە کاتژمێر (١٠)ی بەیانیو (٦)ی دوای نیوەڕۆو (ئەگەر پێویست بکات لە ٢ی دوای نیوەشەو)یش بدە بە منداڵەکە.

ئەگەر بڕی شیری دایك بەشی هیچ لە ژەمەکانی نەدەکرد ئەوە چ مەمکی لە پێشدا بدەیتێ یان نەی دەیتێ، ئەوە مەمکە شیری تەواوکەر لە هەموو ژەمەکاندا پێویستە. چەند شیر لە مەمکە شیری نۆژەن یان تەواو کەردەکرێت؟! هەرچەندەی کە منداڵ پێویستی پێی بێ دەتوانیت شیر لە مەمکە شیرەکە بکەیت.

ئەگەر منداڵەکە (٤)کیلۆ، یان زیاتربێ ئەوە مەمکەشووشەی نۆژەنی نزیکەی (١٨٠) سم^3 شیری پێویستە. ئەگەر بچوکتربێ، لەوانەیە کەمتری بوێ. لە

مەمکەشووشەی تەواوکەردا لەدوای شیری دایك نزیکەی (٦٠-٩٠) سم٣ی پێویسیت دەبێ. لەبەرئەوەش (٩٠) سم، بۆئەوەی هەرچەندی حەز بکات بیخواتەوە. دەتوانیت هەموو ئەوانە بەناوی مەمکەشووشەیەکی نۆژەنی، یان بەناوی دوو مەمکەشیری تەواوکەر بەکاربێنی. ئەگەر کۆی گشتی (٣٦٠) سم٣، واتە (٢) مەمکەشووشەی نۆژەنی، یان (٤) مەمکەشووشەی تەواوکەر پێویسیت بکات ئەوە ڕادەی شیرو ئاوەکە لە مەمکەشووشەی کۆمەکی دوو بەرانبەر بکەوە. ئەگەر تەنها (٩٠) سم٣ شیر بۆ یەك مەمکە شووشەی تەواوکەر پێویست بێ، ئەوە ڕێژەکە نیوە بکەرەوە. سەبارەت بەو هاوکێشەیەی خوارەوە دلگران مەبە:- ئەگەر دەتەوێ (١٢٠) سم٣ شیر بدەی بە منداڵەکەتو ئەوە (١٨٠) سم٣ شیر ئامادەبکەو لێیگەڕێ با منداڵەکە هەرچەندی حەزی لێیە بیخواتەوەو پاشان پاشماوەکەی دوور بڕێژە.

منداڵـە خـەواڵـوەکـان:-

لە هەفتەکانی سەرەتای لەدایك بووندا هەندێك خەسڵەتی تایبەتی منداڵانە دایکەکە سەرقاڵ ترو مشەوەش دەکاتو هەندێك جار وەك شێتانی لێدێو تووڕە دەبێ. بەر لە هەموو شتێك ئەوە ڕەفتاری منداڵێکە کە مەمکی دایکی بەتەواوی نامژێو لەدوای (٥) خولەك لەکاتی مژلێداندا دەکەوێتە خەو، لەبەرئەوە ناتوانیت بزانیت کە ئایا شیری تەواو خواردووە، یان نا. (واباوە کە بەشی هەرەزۆری شیری مەمك لەماوەی (٥) خولەکی یەکەمدا بەتاڵ دەبێتەوە). ئەگەر ئەو منداڵە (٢-٣) کاتژمێر لەسەریەك بخەوێ وەها گرفتێك نایەتە پێش، بەلام گرفتی کارەکە لەوەدایە کە ئەو منداڵە لەدوای چەند خولەکێك دوبارە، هەڵدەستێتەوەو دەگرییێت. هۆی ڕاستەقینەی ئەو جۆرە خەسڵەتە نادیارە، بەلام لەوانەیە لە ئەنجامی هاودەنگ نەبوونی تەواوی هەردوو دەزگای کۆئەندامو دەزگای هەرسی منداڵەکەوەبێ لەگەڵ یەکتریدا. لەوانەشە ئامێزی گەرمونەرمی دایكو لاقاکردنی مەمکیش بیخەوێنێ بەبێ ئەوەی کە بەڕاستی تێر بووبێ. لەڕاستیدا منداڵ ئەگەر کەمێك گەورەتر بوو

ئەوە ئەو خەسڵەتەش نامێنێ‌و تا تێرنەبێ ناخەوێ. هەندێك جار لەوانەیە تەنگبوونەوەی کونی سەری مەمکە شیرەکە لە هۆکارە گرنگ‌و کاریگەرەکانی لەخەو ڕابوونی ئەو منداڵانەبێ کە بە مەمکەشیر دەخۆن. لەبارەی ئەو منداڵانەی کە شیری دایکیان دەخۆن لەوانەیە نەبوونی توانای مژینی مەمك، ئەگەرچی دایك شیریشی زۆربێت کاریگەری ڕاستەوخۆی لەسەر ڕاچەنینی منداڵ هەبێ.

هەندێك جار هەست‌و سۆزو باری دەروونی دایك شیرەکە کۆنتڕۆڵ دەکات‌و ڕێگە لە دەرچوونی دەگرێت. زۆرجار لای دایکانی سۆزاوی بینراوە کە لەکاتی دەنگی گریانی منداڵدا شیر لەسەر گۆی مەمکەکانیانەوە دڵۆپەی کردووە. بە پێچەوانەوە باری دەماریی‌و نیگەرانی دایك شیر لەناو مەمکدا قەتیس دەکات. (وەرزێرو ئاژەڵداران بەباشی ئەوە دەزانن کە مانگای ناڕەحەت‌و چەموش ناهێڵێ شیر بەئاسانی لە گوانەکانی بێتەخوارو پێی دەڵێن مانگای چڕدۆ).

منداڵ هەست دەکات کە مژینی مەمکی دایك کارێکی ئاساییەو باوەشی دایکی بە ئارامترین جێگە دەزانێ بۆ پشوودان، بۆیە خەو دەیباتەوە. منداڵی بێعارو چاوچنۆك هەر کە لە مژینی دایکیدا هیچی دەست نەکەوت، تووڕە دەبێ‌و زاری لەسەر مەمك هەڵدەگرێ‌و دەقیژێنێ‌و دوبارە هەوڵ دەداتەوە مەمکەکە بمژێتەوە، بەڵام هەوڵی ئەو بێ ئەنجامە، چونکە تووڕەبوونێکی سەرشێتانەیە.

ڕازی نەبوونی منداڵ بە مەمك دەبێتە مایەی ئازاردانی دایك‌و شیوەن وەگەڕ دەخات. ئەگەر دایك بتوانێ ئەو ڕاستییە بەتەواوی هەست پێبکات ئەوە هەموو وزەی خۆی بۆ گەیشتن بە باشترین ڕێگە تەرخان دەکات.

جۆری پشوودان لە هەرکەسێکدا جیاوازە :-

هەرکەس دەتوانێ بۆپشوودانی خۆی، بیستنی پارچە مۆسیقایەك، خوێندنەوەی ڕۆژنامەیەك، خواردنەوەی پەرداخێك شەربەت، تەماشاکردنی تەلەفزیۆن...هتد هەڵبژێرێ بۆئەوەی لەگەڵ حەزو سەلیقەیدا بێتەوە.

ئەگەر منداڵێك چەند خولەکێك لەدوای مەمك گرتن خەو بیباتەوە، یان حەجمینی لێ هەڵگیرێ بۆ پشوودان، لەوانەیە دەستبەجێ بە مەمکەکەی تری بسپێری تا شیر لە مەمکەکانتدا نەگەڕێتەوە، بەڵام ئەگەر منداڵ نەتوانێ مەمك بگرێ چی لێ چاوەڕوان دەکەیت؟!

ئەگەر منداڵ خەسڵەتێکی هەیە، کە زوو زوو خەو دەیباتەوە، بەڵام هەڵدەستێتەوەو بەچاکی مەمك دەمژێ، ئەوە کارت پێی نەبێ‌و لێیگەڕێ با سەرقاڵی کاری خۆی بێ، بەڵام ئەگەر مەمك نەگرێتەوە واباشترە زۆربی لێنەکەی لە هەستانەوەو درێژکردنەوەی ماوەی شیردانەکە. لەبەرئەوە لە ئەنجامی زۆر لێکردن، منداڵ لەدوای ماوەیەك حەزی شیر خواردنی نامێنێ‌و بەشتێکی بێهودەی دەزانێ. ئەگەر کەمێك درەنگتر حەزی بۆوەو دوبارە دەخەو ڕاچۆوە، ئەگەر پێش خەوتنەکە لانیکەم بۆ ماوەی (٥) خولەك مەمکی مژی بێ، ئەوە وایدابنێ کە مەستەو بە تێری خەوتووە.

هەر لەبەر ئەوە کە منداڵەکە لەخەو هەڵساوە شیری مەدەرێ، بەڵکو ئەگەر دەتوانیت خۆ ڕاگریت، لێیگەڕێ با چەند خولەکێك بگرێیت، یان بە زەنگوڵەیەك بیخافڵێنە. ئەگەر دێمکەی ئاوی گەرمی بۆ بخەیتە ژێر پێخەفەکانیەوە خەوی خۆشترو قوڵتر دەبێ. مەبەست لەوکارانە ئەوەیە کە تێی بگەیەنی کاتی شیر خواردن هەر چەند سەعاتی جارێکیش بێ، بەڵام حەزو سەلیقەی خۆیەتی، کە دەتوانێ تێری بکات.

منداڵ ئەگەر زووزوو شیری بدرێتێ وا هەست دەکات، کە هەمیشە بۆی لە کەمینی شیردای بۆیە خەو بە تاقە ڕێگای ڕزگاربوون دەزانێ. بەهەرحاڵ هەرچۆنێك هەوڵی خۆت لەگەڵ منداڵدا بخەیتە گەڕ خووی منداڵیی لەماوەی چەند هەفتەیەکدا بەسەر دەچێت. لەسەر ئەو بنەمایە ئەگەر منداڵ جەنەی گرت، یان لەخەو ڕابووو بەهیچ شتێك ژێر نەدەبۆوە ئەوە واباشترە بیردۆزەکان لەبیرکەیت‌و شیری بدەیتێ، بەڵام با ماوەی ژەمەکانی لە (١-٢) کاتژمێر کەمتر نەبێ.

قوپان، یان ڕۆچوونی گۆی مەمك :-

ئەگەر گۆی مەمکی دایك تەخت بوویێ، یان قوپابێ ئەوە شیر پێدانی منداڵ بە مەمك زۆر ئاستەنگ دروست دەکات بەتایبەتی ئەگەر منداڵەکە بزۆزو هاروهاج بێ. هەر جارێ منداڵ بەدوای گۆی مەمکدا دەگەڕێو ناتوانێ بیدۆزێتەوە، زاری خۆی لە مەمك هەڵدەگرێو بە سەختی دەگریێ. لەوبارەوە چەند کارێك هەیە کە دەتوانیت ئەنجامی بدەیت:

١- لەبەرئەوەی کە لەخەو هەستاوە گڕو دەگرێ، تۆ ڕووی خۆتی لێ گرژ مەکەو بە مەمك ژێریکەوە. ئەگەر دەستی بەگریان کرد لە ئامێزیکەو ئارامیکەوەو لە بری جارێك (٢) جار شیری بدەیە.

٢- هەندێك جار داماڵینی ئەهوەنو لەسەرخۆی مەمکەکانیش لەوانەیە ببێتە مایەی دەرهاتنەوەی گۆی مەمك.

٣- بامنداڵەکە بۆ ماوەی چەند ڕۆژێك لەسەر داپۆشەرێکەوە مەمك بمژێ تا گۆی مەمك بێتەدەرێو پاشان ڕاستەوخۆ بیگرێت.

لە ڕاستیدا بۆ کرداری مژین سەرگۆی مەمك گرنگیەکی ئەوتۆی نیە، بەڵکو تەنها هۆیەکە بۆ ڕاکێشانی نواڵەی مەمك بۆ ناو زار، بەڵام بە هەرحاڵ ڕیشاڵی پتەوکە سەر گۆی مەمکیان بۆ ناوەوە ڕاکێشاوە، گرفت لەبەردەم گرتنی نواڵە بەزاری منداڵەکە دروست دەکەن. لەوانەیە باشترین ڕێگە ئەوەبێ، کە دایك، یان پەرستار ماوەیەك سەرگۆی مەمك داماڵێو کەمێك شیری لێ بدۆشێ تا نواڵە نەرمتر بێتەوەو توانای گوشرانی هەبێ، پاشان بە گوشینی سەرگۆی مەمك بە هەردووك قامکی شرتوشۆو شادە کەمێك باریکترو سافتر دەبێ پاشان دەزاری منداڵەکەی ڕاکە.

ئازار لەکاتی شیرپێداندا :-

لە هەفتەی یەکەم، یان دووەمی شیردان، لەوانەیە ئازارێکی توند ناوچەی بەرزگی دایك بگرێو ناڕەحەتی بکات. ئەو ئازارە لە گرژبوونی ماسولکەی منداڵدانەوەیە کە لەکاتی شیرپێدان پەیدا دەبێو ئازارێکی سروشتییە بۆئەوەی منداڵدان بگەڕێتەوە دۆخی پێش سکپڕیەکە. ئەو ئازارانە لەدوای ماوەیەك بزر دەبن. ئازاری سەختو لەناکاوی گۆی مەمك لە چەند ڕۆژی سەرەتای شیرداندا شتێکی هێندە گرنگ نیەو بەزوویی نامێنێ.

ترەکینو ڕوشانی گۆی مەمك :-

ئەو ئازارانەی کە لە سەرجەم ماوەی شیرداندا لەسەرگۆی مەمك پەیدا دەبن لەوانەیە لە ترەکینی مەمکەوە بێ (هەندێك لە دایکان زۆر هەستیارنو هەرچەند سەرگۆی مەمکەکانیان بەتەواوی ساغە، بەڵام دیسان هەست بەئازار دەکەن).

ترەکینی گۆی مەمك لە ئەنجامی جوینی پووکەکانی منداڵەکەوەیە کە لەجیاتی نواڵە لەناو زاری دەهاوێ. ئەگەر گۆی مەمك ترەکیبێ دەبێ بۆماوەی (٢٤-٤٨) کاتژمێر شیری مەمکەکان ڕابگیرێ. (یان لانیکەم مژینی بۆ (٣) خولەك لە هەر (٨) کاتژمێرێکدا کەم بکرێتەوە).

پزیشك لەوانەیە مەلحەمێك بۆ چارەسەرەکەی دیاری بکات. ڕێگەی تر ئەوەیە کە سەرگۆی مەمك بۆماوەی (١٥) خولەك لەدوای هەموو شیردانێك لەبەر هەوا ڕاگرێت تا وشك دەبێتەوەو نەهێڵدرێت بە جلەکانەوە بنوسێ، یان بەربەستێکی نایلۆنی لەژێر جلەکانەوە بۆ ببەستێ. دایك بەدانانی پاڵوێنەیەکی بچوك لەسەر گۆی مەمك لەناو مەمکدانی گەورەدا، دەتوانێ پەی بە ترەکینی سەر گۆی مەمك بەرێت. بۆ درێژەدانی ورووژاندنی مەمکەکانو شکانی ئەو ئازارو ناڕەحەتیەی کە لە ئەنجامی پڕی مەمکەکانەوە پەیدادەبێ واباشە، ڕۆژی (٢-٣) جار بەدەست بدۆشرێن ئەو کاتەش منداڵەکە با لە مەمکەکەی تر بخوات. ئەگەر گۆی مەمکەکان لەماوەی

(١٢-٤٨) کاتژمێر پشوودانداا باشتربوون، منداڵەکە دەتوانێ لەو مەمکە بخوات بەمەرجێ مژینەکە ئازار نەگەیەنێ. ئەگەر وردە وردە گۆی مەمك سارێژ بۆوە، ماوەی شیردان لەو مەمکەدا وردە وردە زیادبکە. ڕۆژی یەکەم (٥) خولەك، ڕۆژی دووەم (١٠) خولەك، ڕۆژی سێیەم (١٥) خولەك. ئەگەر ئازارو ترەکین دوبارە دەرکەوتەوە، دەرمانو پشوودانی مەمك دوبارە بکەرەوە.

لەکاتی ئازارو ترەکینی گۆی مەمك درێژە بەشیردان بدە مادام گۆی مەمك بەهۆی داپۆشەرێکەوە داپۆشراوە. ئەوەش تەنها ڕێگەیەکی ناچارییە چونکە:-

١- گۆی مەمك پشووی تەواوی وەرگرتووە.

٢- شیرێك کە لە دووتوێی داپۆشەرەکەوە دێتەدەر کەمترە لەوەی، کە لە مەمکەکان بەدەست بدۆشرێت.

کشانی مەمکەکانو ئاوسانی نواڵە :-

کشان وئاوسانی نواڵەی مەمکەکان سێ جۆری هەیە. بەربڵاوترین جۆریان پڕبوونی زیاد لە سنوری چاڵەکانی شیر کە کەوتوونەتە پشتەوەی نواڵە. ئەوجۆرە ئاوسانە دژواری بۆ دایك دروست ناکات، چونکە نواڵەکە زۆرگەورە دەبێو هەڵداوسێ، منداڵ ناتوانێ لە زاری خۆیدا جێگەی بکاتەوە. تەنها شتێکیش کە سەروکاری لەگەڵدا هەیە گۆی مەمکە بۆیە بە جوینەکەی ئازارێکی سەخت دروست دەکات لەبەر ئەوە دایك، یان پەرستار دەبێ لەکاتی شیردان، یان هەڵدۆشیندا کەمێك بە حەوسەلەبێ تا منداڵەکە بتوانێ بە زاری بیگرێ. بۆ نەرمو شلکردنەوەی نواڵە، هەڵ دۆشینی زۆری مەمکەکان ناچاری نیە، بەڵکو نزیکەی (٢-٣) خولەك دۆشینەکەی بەسە. پاشان دایك لە حاڵێکدا کە نواڵە لەزاری منداڵەکە دەنێ دەتوانێ بەگوشینی نوکی نواڵە هاوکاری بەرچاوی منداڵ بکات بۆ کرداری مژین. ئەو ئاوسانو کشانەی مەمك بێگومان لە نیوەی دووەمی هەفتەی یەکەمدا ڕوودەدات کە نزیکەی (٢-٣) ڕۆژ دەخایەنێ پاشان ون دەبێو ئیتر ناگەڕێتەوە.

ئاوسانی دەوروبەری مەمك :-

ئەوجۆرە ئاوسانە تەنها بۆ کەمێك لە بەشەکانی نواڵە نیە بەڵکو تەواوی مەمك دوچاری کشانو ئاوسانی سەختی ڕیشاڵەکان دەبێ. بەزۆری ئەوجۆرە ئاوسانانە زۆر سووکن، بەڵام هەندێك جار زۆر ئەستەم دەبێ بەشێوەیەك کە مەمکەکان بەتەواوی گەورە دەبنو زۆر دژوارو بەئازارن.

دەرمانی جۆرە سووکەکەی، شیردانە بەمندالْ، ئەگەر نواڵەش هەڵوسابێ دەبێ سەرەتا بە دۆشینی مەمك، نواڵەکە کەمێك نەرمو شلکرێتەوەو پاشان لەزاری منداڵەکە بهاویژرێت. جۆرە سەختەکەی لەوانەیە پێویستی بە دەرمانی جۆراو جۆر بکات. ئەگەر منداڵ نەیتوانی بەڕادەی پێویست شیر بمژێ تا ئاوسانو کشان کەمکاتەوە، هەموو مەمك دەبێ داماڵدرێت، بۆ ئەوکارەش دەبێ سەرەتا لەملاولای مەمکڕا دەست پێبکەی وردە وردە تادەگەیە نواڵە.

بۆ بەرگری لە وروژانی پێستی مەمك لە کاتی داماڵیندا، دەبێ بە مەلحەمێکی وەکو کۆڵد کرێم Cold Cream، یان ڕۆنی نارگیل چەور بکرێ، بەڵام ئەگەر لە چەورکردنی نواڵە بەو مەلحەمە خۆببوێری چاکترە، چونکە جگە لەوە کە نواڵە لووس دەبێ، ئەوە کرداری دۆشینیش لەدوای داماڵینەکە دژوارترو سەختتر دەبێ.

چەورکردنو داماڵینی مەمك بۆ دایك لەڕادەبەدەر جێگای شەکەتیە، بەڵام هەرئەوەندە کە ئاوسانی مەمك کەمێك باشتر بوو ئەوە چەورکردنو داماڵینی بەسە. ئاوسانی سەخت لە (٢-٣) ڕۆژ زیاتر ناخایەنێ. دانانی قوماشێکی گەرمو شێدار لەسەر مەمکەکان لە پێش داماڵین، لەوانەیە کرداری داماڵین ئاسانتر بکات. ئەگەر بۆ داماڵینی مەمك، یان فێرکردنی دایك کەس لەبەر دەستدانەبوو سوود لە شیردۆش وەربگرە. لە نێوان نۆرەکانی شیردانو چارەسەردا، دەبێ هەموجار مەمکەکان لە هەموو لایەکەوە بەهۆی مەمکدانی گونجاو، یان بەهۆی قایشێك کە لەسەر شانەکان دەبەسترێتەوە قایمو مەحکەم کرێت. ئەوقایشە نابێ وابەسترێ کە

مەمکەکان بەسنگەوە بگوشێ، بەڵکو دەبێ مەمکەکان لە خوارەوەو هەردوولا تەنیشتەکانەوە بپارێزێ. دێمکەی سەهۆڵ، یان دێمکەی ئاوی گەرم بۆ ماوەیەکی کەم دەتوانرێت لەسەر مەمکەکان دابنرێت. واباوە ئەو ئاوساویە سەختە لەنیوەی دووەمی هەفتەی یەکەمدا مەمکەکان کون بکات. لەبەرئەوە پزیشك لەوانەیە بۆ ئەمەیان دەرمانو چارەسەری پێویست دیاری بکات.

گلو، یان دومەڵی مەمك :-

کشانو ئاوسانی جۆری سێیەمی مەمك، وەکو جۆری دووەم دەکەوێتە دەرەوەی نواڵە، بەڵام بەپێچەوانەی جۆری دووەم زۆر سەختو بەئازارە. هەموو مەمك داناگرێ، بەڵکو تەنها کورت هەڵاتووە لە دەوروبەری مەمکدا. ئەوجۆرە پێی دەڵێن: گلوی مەمكو واباوە لە دوای دەرچوونی لە نەخۆشخانە پەیدا دەبێ. چارەسەرەکەی بەهەمان شێوەی ئاوسانی جۆری دووەمە. واتە دانانی خاولی گەرم، یان پەڕۆ لەسەریو داماڵینی ناوچە ڕەقو بەئازارەکە، یان قایمکردنی مەمکەکان لە شوێنی خۆیان بەهۆی مەمکدان، یان دانانی دێمکەی سەهۆڵ، یان دێمکەی ئاوی گەرم لەدوای هەموو داماڵینو چەورکردنێك، پاشان درێژەدان بە شیر لە ڕێگەی مەمکەوە.

ئەگەر مەمکەکە خاڵاوی (خاڵ خاڵ) بوو بوو لەوانەیە نیشانەی دومەڵی مەمك بێ. هەندێك جار پێستی مەمك لەوناوچەیەدا سوور هەڵدەگەڕێ. لەوکاتەدا دەبێ پلەی گەرمی لەش بخرێتە ژێر سەرنج و چاودێریەوەو پەیوەندی بە پزیشکی تایبەتی خۆیەوە بکات. واباشە سود لە دەرمانی کاریگەر کە ئەمڕۆ لەبەردەستی خەڵك دایە وەربگیرێت بۆ ئەوەی هەو نەکات، ناچارنیت منداڵ لە شیری ئەو مەمکەت ببڕیەوەو بێبەشیکەیت هەتا بە شێوەی کاتیش.

کـاتێ کە دایکـەکە نەخۆشـە :-

بۆ نەخۆشییە سادە باوەکان کلتورو نەریتەکە وایە، کە دایك درێـژە بـە شـیردان دەدات. بەدڵنیاییـشەوە منـداڵ چارەنوسـی تووشـبوونو تەنینـەوی هەیـە، بـەڵام بەهەرحاڵ ئەگەر دایکەکەش شیری نەداتێ، منداڵەکەی هەر تووش بووە. سـەرەڕای ئـەوە کـە زۆربـەی هـەوکردووەکان لـە پـێش دەرکـەوتنی نیـشانەکانیان توانـای تەشەنەکردنیان هەیە. لەبەرئەوە کاتێ نیشانەی نەخۆشی لە دایکدا دەرکەوت ئـەوە منداڵەکە لەمەوبـەر گرتوویـەتی. واشـباوە هەلامـەتی منـداڵان سـووکتر بـێ لـە هەلامەتی گەوران.

گەسـتنی گـۆی مەمـك :-

سەرچەنگدانو سەرکۆنەکردنی منداڵ بەزۆری لەوکاتانەدایە کە منداڵەکە ددانـی دێنو بەومەبەستەشەوە پووکەکانی دەخورێن. بۆیە بۆ شـکانی خـرووی ددانـەکانی مەمکەکە دەگەزێ. لەوکاتانەدا هەوڵدان بۆ تەمبێکردنی منداڵ بێهودەیە، چـونکە منـداڵ نازانێ کە گەستن ئێشی هەیە. گەستن سەرەڕای ئـازار لەوانەیـە برینداریـشی بکات. تۆ دەتوانی منداڵ واڕابێنی کە نەگەزێ. کە زانیت دەگەزێ قامکی شـادەی خـۆت بخـەرە نێـوان لێوەکـانیو بـەقایم بڵـێ ((نەکـەی)). واباوەکـە منـداڵ لـەو کاردانەوەیە سەرسام دەبێو ئەوکارە دوبـارە ناکاتـەوە. ئەگـەر دوبـارە گەستیەوە، قامکـەکانت دوبـارە بخـەرە بـەینی پووکـەکانیو هاواربکـە ((نەکـەی))و شـیر پێدانەکەشی ڕاگرە. بەزۆری واباوە منداڵ لە حەدو سەری تێربووندا دەگەزێ.

دۆشینی مەمکـەکـانو شـیر دۆشـەکان

ئامـانج لـە دۆشـینی مەمکـەکان بەدەسـت، یـان بـە بـەکارهێنانی شـیردۆش دەستەبەرکردنی شیرە بـۆ منداڵەکـە، کـە نـاتوانێ، یـان نایـەوێ مـەمك بگـرێ.

هەرچەندە کە شیری مەمکەکانیش زۆر زیادبێ. منداڵی گزگڵو ناتەواو لەوانەیە بێ هێز تر بێ لەوە کە بتوانێ مەمك بمژێ، یان بتوانی لە جۆلانەی پارێزەر (ئینکۆ باتۆر Incubator)ی دەربێنی بۆ خواردن. ئەو منداڵە دەتوانرێ بە شیری دۆشراوی دایك بەهۆی مەمکەشیر، یان دلۆپە تکێنەوەی بدرێتێ. کاتێ کەدایك بەهۆی تەوەزەلی لە نەخۆشخانە خەوێندراوە، یان پێکەوە ژیانی دایكو منداڵ لەماڵەوە بەهەر هۆیەك بێ لێك قەدەغە کراون، دەتوانێ شیرەکە بدۆشێو پاشان بەهۆی مەمکەشیر بیدات بە منداڵەکە (یان دووری بڕێژێ) تا دایك بتوانێ دوبارە منداڵەکەی ڕاستەوخۆ شیر بدات.

ئەگەر بڕیارە مەمکەکان هەروەك چۆن سەرقاڵی کاری خۆیانن بتوانن شیری زۆر تەڕەشۆ بکەن، دەبێ بۆماوەیەکی ڕێكوپێك بدۆشرێن، بەڵام ئەگەر بڕیارە منداڵ لە شیری دایکی بەتەواوی بکرێتەوەو تەڕەشۆی شیری مەمك ڕابگیردرێ، مەمکەکان دەبێ جارجارە کە پێویست بکاتو یان ئەگەر بەهۆی پڕبوونیان ئاستەنگ لەبەردەم دایکدا دروست بکات با بەشێوەی نیوەچڵ بدۆشرێن.

شێوازی دۆشینی مەمك دەتوانیت لەکاتێکدا کە لە نەخۆشخانەدا خەوتووی لە پەرستاری لێزان وەرگریت، یان لە ماڵەوە لە مامانی سەردان چی فێربی. فێربوونی دۆشینی مەمك شتێکی پێویستو گرنگەو هەرچەندە کە پێویستیشت پێی نەبێ. دایك دەتوانێ شێوازی دۆشینی مەمك هەر لەخۆیەوە فێربێ، بەڵام ئەوکارە ماوەیەك دەخایەنێ. بەهەرحاڵ، دۆشینی مەمك سەرەتا بە بۆچوونی هەندێك کەس تاڕادەیەك دژوارە، بەڵام بەمەشقو خۆڕاهێنان ئاسانە، بۆیە بەهیچ شێوەیەك نائومێد نەبیت.

بەم شێوەیەی کە لەمەوبەر باسکرا شیر بەهۆی گلاندی تەڕەشۆی مەمکەوە، کە لە هەموو مەمکدا بڵاوبوونەتەوە دروست دەبێو تەڕەشۆی دەکات. پاشان شیر بەهۆی بۆڕی باریکەوە بەلای ناوەندی مەمکدا دەخولێتەوەو لە (١٥-٢٠) چاڵ، یان کیسەی شیرکە ڕێك لە پشتەوەی نواڵەی مەمکدان کۆبوونەتەوە (ناوچەی تۆخی

دەوربەری گۆ). هەر چاڵە شیرێك بەهۆی بۆڕیچکەی کورتو باریکەوە لەسەر گۆی مەمك دەکرێتەوە. لەبەرئەوە دۆشینی مەمك بریتیە لە گوشینی ئەو چاڵە شیرانەو دەرچوونی شیر لێیان.

ئەگەر مەبەستتە تەنها برێکی کەم شیر لە مەمك بدۆشی بۆ نموونە بۆ دەرمانی ئازارو ئاوسانی ناوچەی نواڵەی مەمك، دەتوانیت شیر لەهەموو جۆرە فنجانێك، یان قاپێکدا بدۆشی، بەڵام ئەگەر دەتەوێت شیری دۆشراو لەمەولا بدەی بە منداڵەکە دەبێ سەرەتا فنجانەکە بە ئاوو سابون بشۆیتو بە خاولیەکی خاوێن وشکی بکەیتەوە. لەدوای ئەوە کە شیرەکەت لە فنجانەکە دۆشی، لە مەمکەشیری بکەو سەرقاپێکی پلاستیکی لەسەردانێ (مەمکە شیرو سەرپۆشەکە لەپێشدا بە ئاوو سابون شۆردرابێو وشك کرابێتەوە). ئەگەر دەتەوێ شیرەکە تاچەند کاتژمێرێك هەڵگری، یان ئەگەر ڕۆژی جارێك شیری خۆت لە نەخۆشخانەدا دەدەی بە منداڵی ناتەواو دەبێ شیرەکە بەتەواوی بە دژە میکرۆبکراوی (ئیسترێل) هەڵبگری. بۆ ئەو کارە دەبێ سەرەتا شیرەکە لە فنجانی دژە میکرۆبکراودا بدۆشی، پاشان لە مەمکە شووشەی دژەمیکرۆب کراوی بکەیتو سەرقاپی خاوێنی لەسەر دانێی (کوڵاندنی ئەو کەلوپەلانە بۆماوەی (٥)خولەك لە حاڵی کوڵاندا بە دژە میکرۆبکراو دادەنرێت)، یان دەبێ فنجانو مەمکەشووشەو سەرپۆشی مەمکە شووشەی شۆردراو بەکاربێنیو پاشان لەدوای ئەوەی کە شیرەکەت لە مەمکە شووشەکە کرد هەموان پێکەوە دژەمیکرۆب بکەی.

ڕێگەی قامکی شرتوشۆو شادە:-

ئاساییترین شێوازی دۆشینی مەمك، گوشینی دوبارەو ڕێكوپێکی نواڵەی مەمکە لەنێوان قامکی شردنو شادەدا. سەرەتا دەبێ دەستی خۆت بە ئاوو سابون بشۆی. بۆ گوشینی چاڵەکانی شیرکە لەژێر ناوچەی نواڵەدان، نوکی پەنجەکانی شرتوشۆو شادە ڕێك لە دوولای نواڵە لە بەرانبەری یەك ڕانێ (ڕێك لەسەر لێوارو

ئەو هێڵەی کە پێستی ڕەش لەگەڵ پێستی سپی لێك جودا دەکاتەوە)، پاشان قامکی شرتوشۆو شادە بەقولایی مەمکدا ڕۆبەرە تا پەراسوەکان هەست پێدەکەی، دوایە بە جولاندنی ئەو دووقامکە بە ڕێكوپێكی بیدۆشە. واباوە دەستی ڕاست بۆ دۆشینی مەمکی چەپ بەکاردێتو لەوکاتەدا فنجانێك لەژێر گۆی مەمکدا ڕاگرە تا شیرەکە بدۆشیە ناوی.

خاڵی گرنگ ئەوەیە، کە دەبێ قامکەکان ڕێك لەسەر لێواری نواڵە بەتەواوی بە قولایی مەمکدا بەریتە خوارێ دەنا گوشینی گۆی مەمك بێسودە.

ئەگەر کاتی دۆشین سەرەڕای نزیك کردنەوەی قامکی شرتوشۆو شادە، لەهەمان کاتدا هەردوك پەنجە کەمێك بۆ لای گۆی مەمك ڕاکێشی تا کرداری دۆشین کاملتر بێ، لەوانەیە بتوانی مەمك باشترو زۆرتر بدۆشی. لەدوای ماوەیەك کەمێك جێگەی قامکانی شرتوشۆو شادە وەکو چرکە ژمێری سەعات بەدەوری نواڵەدا هەڵسوڕێنە تا تەواو چاڵە شیرەکانی ژێر نواڵە بگوشرێن. بە گۆڕینی شوێنی قامکی شرتوشۆو شادە، ئەو قامکانە کەمتر ماندوو دەبن.

ڕێگەی قامکی شرتو شۆو فنجان :-

ڕێگەیەکی تری دۆشینی مەمك کە کەمتر باوە، بەڵام ئەگەر شارەزابی زۆر کاریگەرە، ڕێگەی قامکی شرتوشۆو فنجانە. لەو ڕێگەیە، چاڵە شیرەکانی (نواڵە) کەوتونەتە نێوان قامکی شرتوشۆو لێواری ناوەوەی فنجان، کە بەتەواوی پان بوونەتەوە (دانانی نواڵە لەناو فنجان کە لێواری تیژبێ زۆر دژوارە).

ئەگەر شیری دۆشراو بۆ چەند سەعاتێك هەڵبگری، بەبێ گومان فنجانەکە دەبێ دژە میکرۆبکرابێ. سەرەتا دەستی خۆت بە ئاوو سابون بشۆ، ئینجا فنجانەکە بە دەستی چەپ هەڵگرەو لێوارەکەی ژێرەوەی ڕێك لەسەر هێڵو لێواری ژێرەوەی نواڵە دانێو مەمکەکە بەتەواوی بەناویدا ڕۆبەرە خوارو زالکی فنجانەکە کەمێك ڕاست کەوە، قامکی شرت وشۆی دەستی ڕاست لەسەر هێڵی سەرەوەی نواڵە دانێو نواڵەی

مەمك بە قامكی شرت‌و شۆ بە لێواری فنجـــانەوە بگوشـە. گوشـاری قـامكی شرت‌و شۆ، دەبێ هەم بۆلای ناوەوە (لای فنجانەكە)و هەم بۆلای خوارەوە (لای گۆی مەمك) بـێ. بـەم شـێوەیە چـالە شـیرەكانی بەتـەواوی دەگوشـرێن‌و شـیر لـەگۆی مەمكەوە دێتەدەر.

كاتێ كە نوالە بۆلای گۆی مەمك گوشار دەدەی، قـامكی شـرت‌و شـۆی خـۆت لەسەر پێستەكەی هەڵ نەسـوڕێنی، چـونكە پێـستەكە بـە قـامكی تـۆ دەجـوڵێ‌و دەڕوشێ. گوشین‌و هەتا دەستلێدانی گۆی مەمكیش ناچاری نیە.

ئەگەر مەشـــق بكەی شیرەكە بەئاسانی دەدۆشـیت، تـا چـەند ڕۆژێـك قـامكی شرت‌و شۆت ماندوو دەبێ‌و دێشێ، بەڵام كاتییە. دۆشـینی مـەمكێكی پـڕ (٢٠) خولەك دەخایەنێ، بەڵام بۆ تازەكارێك لەوانەیـە زیـاتر بخایـەنێ. ئەگـەر لەمەوبـەر منداڵ بەشێك لە شیری دایكی خوارد بێ‌و تۆ دەتەوێ پاشماوەكـەی بدۆشـی، بـەتاڵ كردنەوەی تەواوی ئەمە چەند خولەكێك زیاتر ناخایەنێ. ئەگەر مەمكەكە پـڕ بـێ، شیر لەكاتی دۆشیندا فیچقە دەكات، ئەگەر نیوە پڕ بێ دڵۆپـە دڵۆپـە دێتـە خـوار. ئەگەر نەهاتەدەر كارەكە ڕاگرە. سروشتییە ئەگەر (١٠) خولەك ئارام بگری‌و دوبارە مەمك بدۆشیتەوەو چەند دڵۆپەیەك بێتەدەر، ڕاستە مەمك هەمیشە شـیر تەڕەشـۆ دەكات، بەڵام بۆ دوبارە خاڵیكردنەوەكەی ناچارنیت پەلە بكەیت.

شـیـردۆش :-

شیردۆش سێ جۆری هەیـە: سـادەترین‌و هـەرزانترین‌و بـەرفراوانترین. بەگـشتی شیردۆش بریتیە لە ئیستیكانێك كە دیوی ناوەوەی بۆشە. بە پارێزەرێكی لاسـتیكی (پوئاپ) بەستراوەتەوە تاكرداری مژین ئەنجام بدات. جۆرێكی تـر، بـەڵام نایـاب تـر لەشێوەی ترومپای ئـاوە، كـە لایـەكی بەسـتراوەتەوە بـە شـێرەوە (وەكـو شـێرەی سەماوەر- وەرگێڕی فارسی). بە كرانەوەو داخرانی كاری مژین ئـەنجام دەدا. جـۆری سێیەمی شیردۆش، جۆرە كارەبایەكەیەتی كە دەتوانیت لە نەخۆشـخانە داوابكـەی، یان لەو دوكانانەی كە كەلوپەلی نەشتەرگەری دەفرۆشن بكڕیت.

نوك پۆش :-

بریتیە لە سەرە مەمەیەکی پلاستیکی کە بە شووشەیەکی شێوە قوچەکیەوە بەستراوەتەوەو ئەو شووشەیە لەسەر بەشی پێشەوەی مەمك دانراوە. کاتێ کە منداڵەکە سەری مەمکۆڵە پلاستیکەکە دەمژێ، هەوایەکی ئازاد لە شووشە شێوە قوچەکیەکەدا پەیدا دەبێ کە نواڵەی مەمك بۆ ناوخۆی ڕادەکێشێو هەندێك شیری لێدەردێنێ. بوارەکانی بەکارهێنانی نوك پۆش لە دۆشینی شیردا کاریگەریەکی ئەوتۆی نیە، چونکە چاڵەشیرەکانی نواڵەی مەمك ناگوشێو منداڵ دەبێ زۆر بەتوندی بیمژێ تا هەندێك شیری لێ بێتەدەر. (نوك پۆشەکانی مسی بەهیچ کلۆجێ نابێ بەکاربهێندرێن، چونکە کارلێکی ژەهراوی بوون لەگەڵ مسەکەدا دروست دەکات).

ڕاهێنانی منداڵ بۆ شیر خواردن

لەگەڵ ئەوەشدا کە منداڵان بە غەریزەی (مژین)ە وە لەدایك دەبن، بەڵام هەندێکیان لەکاتی خواردنی شیری دایکیان تووشی گرفت دەبن. واباوە ئەو گرفتانە بەزۆری لە ئەنجامی حەزە نەوسنەکانی منداڵەوەبێ، کە دەبێتە مایەی بەرەڵابوونی مەمك لە زاریداو سەرەنجام منداڵەکە توڕە دەبێ. هەندێك جار منداڵ بەهۆی بێ بەشی بوونی لەو بڕە کۆلیسترۆمەی کە لەسەرەتای بووندا لەسەر مەمکەکان دەردەکەوێت، نائومێد بووەو خەو بەهەوڵی مژینی ئەو چەند دڵۆپە شلەیەوە دەبینێ.

دایکان دەبێ بزانن کە ئەوجۆرە گرفتانە سروشتینو جێگەی نیگەرانی نین. لەکاتی شیردانی منداڵ پێویستە بە شێوەیەك چاودێری بکرێ، کە دایك ناچار نەبێ خۆی بنوشتێنێتەوە، بەڵکو واباشە لە حاڵەتێکی نیوە پاڵکەوتوودا بێ، چونکە لە حاڵەتی نیوە پاڵکەوتوییدا منداڵ زیاتر شیر دەمژێو هەوا کەمتر دەچێتە ناوگەدەوە. هەروەها دەبێ ئەوە لەبەرچاو بگیرێت کە منداڵ لەکاتی شیر خواردندا ناچارە لە ڕێگەی لووتەوە هەناسە بدات بۆیە دەبێ هەوڵ بدەی ڕێگەی هەناسەی

بکەیتەوە، چونکە لەگەڵ هەموو هەوڵەکانی دایکدا، هەمیشە لەکاتی شیرخواردن کەمێك هەوا دەچێتە ناو گەدەی منداڵەوە. واشباوە دایك، یان پەرستار لەدوای شیر پێدان، منداڵەکە بە باوەشیانەوە دەگوشن‌و بەئارامی پشتی منداڵەکە دادەماڵن‌و سەرەنجام هەوا لە گەدە دێتەدەر.

لەسەروبەندی فرچك گرتنی منداڵدا پەرستاران کۆمەکێکی گرنگ دەکەن لە ئاشناکردنی منداڵ بەمەمك، بەڵام بە هەرکەمێك دان بەخۆداگرتن منداڵ بە مەمکی دایکی ئاشنا دەبێ.

تام‌و چێژو سودەکانی شیری دایك

لەسەر ئەو بنەما گشتگیرە کە ئەنجامی هەموو کارێك لە ڕێگە سروشتییەکەی خۆیدا ڕاسترە، ئەوە خۆراکی شیری دایك تام‌و چێژێکی حاشا هەڵنەگرو ڕاستەقینەی خۆی هەیەو لەوانەیە سودی تریشی هەبێ کە هێشتا نەدۆزرابێتەوە.

شیردانی دایك بە منداڵەکەی لە ڕوانگەی جەستەییەوە هاوکاریەکی باشی دایك دەکات، چونکە کاتێك منداڵ شیری دایکی دەخوات، دیواری ماسولکەی منداڵدان خێراتر گرژ دەبێتەوەو زووتر دەگەڕێتەوە سەردۆخی سروشتی خۆی.

ئەگەرچی هێشتا بە بنەبڕی نەسەلمێتدراوە، بەڵام لەوانەیە بیستبت کە منداڵ بەهۆی خواردنەوەی ژەك، یان هەمان ئەو کۆلستیرۆمەی کە لەکاتی منداڵ بووندا دەردەکەوێت بەرگری دژی زۆر نەخۆشی پەیدا دەکات. ئەو منداڵانەی کە شیری دایکیان دەخۆن لەگەڵ ئەوانەی کە شیری دەستکرد (مەمکەشیر) دەخۆن کەمتر دوچاری پەشێوی‌و تێکچوونی دەزگای هەرس دەبن. مەزەو چێژی گەورەی شیری دایك، خاوێن کەرەوەی هەمیشەیی‌و بەردەوامی دەزگای هەرسی منداڵەو ناهێڵێ تووشی هەوکردن بێ.

لە ڕوانگەی زانسییەوە شیری دایك باشترین‌و کاملترین خۆراکەو کاتت بۆ دەگێڕێتەوە، چونکە پێویستی بە تێکەڵکردنی ئاوو شیرو کوڵاندن نیەو سەلاجەی ناوێ، چ جای ئەوەش کە دەستمایەیەکی ماددیش دەگێڕێتەوە.

چێژێکی گرنگی تر کە شیری دایك هەیەتیو کەمتر بیری لێکراوەتەوە ڕازیکردنی غەریزەی مژینە، لەبەرئەوە منداڵەکە هێندە مەمك دەمژێ تا ئەو غەریزەیەی دادەمرکێ. لەسەرئەو بنەمایە من وای بۆدەچم لە نێوان ئەو منداڵانەی کە شیری دایك دەخۆن کەمتر قامکی خۆیان دەمژن لەگەڵ ئەوانەی کە شیری وشك بە (مەمکە شیر) دەخۆن.

چێژێکی تری شیری دایك ئەوەیە کە کارامەییو لێهاتوویی دایك پیشان دەدات کە بەتەنیا توانیویەتی خۆراکی کۆرپەکەی دابین بکات. چێژێکی ترکە منداڵ شاگەشکە دەکات خۆشەویستی منداڵە بەرانبەر بەمەمكو واهەست دەکات نزیکترین هاوەڵە کە بە هانایەوە دێت. ئەو دایکانەی کە بە ڕوحیەت ومتمانە بەخۆ بوونەوە شیر دەدەن بە کۆرپەکانیان چێژێکی زیاتریان پێ دەبەخشن لەکاتی شیرداندا.

پوختەی سودەکانی شیری دایك

١- شیری دایك باشترینو کامڵترین خۆراکی منداڵە. ئەو شیرە خاوەنی زۆربەی مادده پێویستەکانە بۆ گەشەو نەشونما سەرەتایی یەکان. ڕێژەو بڕو چڕیەکەی گونجاوە لەگەڵ پێویستی لەشی منداڵ. هەموومان لەوانەیە بزانین کە شیری مانگا جیاوازی زۆری هەیە لەگەڵ شیری دایکداو پڕۆتینەکەی دوو ئەوەندەو نیوی شیری دایکە، بۆیە کاتێ ئەو پڕۆتینە دەچێتە ناو گەدە وەك گۆشت پارەیەکی لێدێ. هەرسی ئەو لەپە گەورانە بۆ منداڵ دژوارترە لە هەرسی لەپەی بچوکی پڕۆتینی شیری دایك. هەروەها شیری دایك خاوەنی شەکری زیاترە. دیارە دەتوانیت شیری مانگاش شەکری تێکەی بەلام بەهەرحاڵ تایبەتمەندیو پێکهاتەی شیری دایك وایکردووە زووتر هەرس بێ لە شیری وشك.

٢- شیری دایك هەمیشە خاوێنەو ئەگەر بەوردی سەرنجی بدەین شیرێك، کە منداڵ لە مەمکی دایکی دەخوات، بەتەواوی دوورە لە میکرۆب. لەبەرئەوەشە کە پێویستی بە چاودێریکی دەرەکی نیەو هیچ کاتێ مەترسی گەنینو خراپبوونی لێناکرێت.

٣- پەشێوی گەدەو ڕیخۆڵە لەو منداڵانەی کە شیری دایك دەخۆن زۆر کەمەو قەبزی کەمتر دروست دەکاو لەوکاتەشدا کە ڕواڵەتی پاشەڕۆکیش دەگۆڕێ جێگای مەترسی نیە، چونکە شیری دایك بەهیچ جۆرێك خراپ نابێ‌و بەزوویی ئەو حاڵەتە لادەچێ. بە پێچەوانەوە گۆڕانی ڕەنگی پاشەڕۆکی ئەو منداڵانەی کە شیری وشك دەخۆن هۆی زیادبوونی یەکێك لە بەشەکانی شیرەکەیەو دەبێ گۆڕانکاریەك لە فۆرمۆڵی شیرەکەدا بکرێت.

٤- خوای گەورە لە هەر (٣٠) غرام شیری دایك دابڕێکی زۆر کالۆری گونجاندووە بەشێوەیەك کە لە شیری وشکدا نابیندرێت.

٥- شیردانی دایك بە منداڵەکەی، پەیوەندیەکی سەیری لەگەڵ منداڵدانی دایکدا هەیەو دەبێتە مایەی کشانی لەکاتی گرژبووندا.

٦- بۆ دایك شیردانەکەی ئاسان ترە لە گرتنەوەی شیری وشك، چونکە شیری وشك پێویستی بە ئامادەکردنی فۆرمۆڵەکانی شیرو هاوسەنگی شیرو ئاوو گەرم‌و ساردی‌و ڕێگەکانی پاراستنەوە هەیە.

٧- شیری دایك لەلایەن دارایی یەوە باشترە.

سودەکانی شیری وشك

١- ئەزمون دەریخستووە دایکانی تێگەیشتوو کە بەدیقەت پەیڕەوی لە ڕێنماییەکانی پزیشك لە دابینکردنی شیری منداڵدا دەکەن بەکەمی دوچاری گرفت دەبن لەکاتی پێدانی شیری منداڵەکە.

٢- بڕی شیری وشك هەمیشە جێگیرەو کەم‌و زیادی بەسەردا نایەت، بەڵام شیری دایك ڕۆژبە ڕۆژ لە گۆڕاندایە بەتایبەتی بەیانیان زیاترە لەدوای نیوەڕۆیان.

٣- لەگەڵ هەموو ئاستەنگەکاتی بەردەم دابینکردنی شیری وشك، بەڵام هێشتا دایك لە کارەکە ڕەزایە، چونکە دەتوانێ خۆراکی منداڵەکەی لە بەیانیەوە تا نیوەشەو بە کەسێك بسپێرێ‌و خۆی پشوو بدات.

٤- واباوە ئەو دایکانەی کە شیری وشك دەدەن بە منداڵەکانیان باشتر بتوانن کێشی خۆیان کۆنترۆڵ بکەنو سەرەڕای ئەوەش بەرگری لە داکەوتنی مەمکەکان بکەن، بەڵام سەبارەت بە هاوسەنگی ئەندامەکان، چ ئەو دایکانەی کە شیری خۆیان دەدەن بە منداڵەکەیان، چ ئەوانەی کە سود لە شیری وشك دەبینن، دەتوانن بەیەکسانی بە وەرزش کردنو سودمەندبوون لە مەمکدانی تەندروستی، ئەندامەکانی خۆیان بگێڕنەوە بۆ دۆخی پێش سکپڕی.

٥- لە کاتێکدا کە دایکان لەدەرەوەی ماڵ سەرقاڵ دەبن، شیری وشك سودێکی بەرچاوی هەیە.

بە ڕەچاوکردنی خاڵەکانی سەرەوە دەگەینە ئەو ئەنجامە کە:-

لە ڕوانگەی منداڵەوە شیری دایك سودی زیاتری هەیە. لەلایەنی سەلامەتی دایکیشەوە هەردوکیان بە بەکارهێنانێکی دروست یەکسانن، بەڵام لە ڕوانگەی خۆشگوزەرانی دایکەوە دەکرێ سەرنج بدرێتە لایەنە پەیوەندیدارەکانی ژیانی دایك، بەس لەکاتێکدا کە دایك بتوانێ شیر بداتە منداڵەکەی، ئەوە ئاشکرا نیە کە منداڵەکەی لە تایبەتمەندیەکانی شیری خۆی سودمەند کردووە.

تەنگژەکانی شیری وشك

١- هەڵگرتنو پاراستنی شیری گیراوە دژوارە، چونکە لە بەرانبەر هەواو شێداری زۆردا گەندەڵ دەبێ، بەڵام لە جێگەی وشكو فێنکدا تاماوەیەکی زۆر دەمێنێتەوە.

٢- ئەو منداڵانەی شیری وشکیان دەدرێتێ، زیاتر لەومنداڵانەی کە شیری دایکیان دەخۆن نەخۆش دەکەونو گەشەی ژیریو جەستەیشیان کەمترە.

٣- پێکهاتەی شیری وشك لەگەڵ شیری دایك لە چەند ڕوویەکەوە جیاوازی هەیەو سەلمێندراوە شیری مانگاش ناتوانێ جێگەی بگرێتەوە، یان لەوانەیە پێداویستی منداڵ دابین نەکات.

دایکی ئازیــــز...

تەنها لەبەر چاولێکەری‌و پەیڕەوی لە مۆدی نوێ پـەنا بـۆ شـیری وشـک مەبـەو هەوڵدە منداڵەکەت بە شیری تەڕو سروشتی بەخێو بکەی.

عەرشی بالآکەت لە زوور هەورانــە ئـای
بــەرزە بــڕی چەنـــد لێــت جوانــە
چ بەتـــۆ دەکـات ، ئـاهــ یـان نــزووله
تــا ڕای ســــپێرم ڕۆحــــی پەپوولـــە
خۆزگـــە دەمــردم شــــەو بەلاتـــەوە
بــــەڵکو گونــــاحی دڵ بــــشواتەوە
چــــونکە عـــەزابت لەســـەرم فـــەرزە
مەقــامی دایــک ئـەوەنــدە بــــەرزە

هێرش

بەشـــی چواردەهەم

خاڵی گرنـگ و دانسـتە لە چـاودێریو پارێزگـاری کردنی منـــداڵدا

لەبەرئەوە کە زۆر جار دایکان لە هەفتەی یەکەمی دوای منداڵ بوونیان چاودێری منداڵەکانیان پێناکرێ، بەڵام حەزیش دەکەن هەر لـە سـەرەتاوە بـەو ئەرکـەی کـە لەبـەردەمیان دایـە ئاشـنابن. منـداڵ هـەر لـە یەکـەم هـەنگاوی بوونیـدا دەمـی دەکرێتەوەو گریان دەست پێدەکات. هەوایەك کە لەم ڕێگەوە چۆتە نـاو سـییەکانی ئاڵوگۆڕی هەوا ڕوودەداتو بە شێوەیەك ئۆکسجین لـە ڕێگـەی خوێنـەوە دەگـات بەهەموو خانەکانی لەشو سەرەنجام ڕەنگی منداڵەکە مەیلـەو سـوور هەڵدەگـەڕێ. لەوکاتەدا پزیشك ناوکەپەتك گرێ دەداو دەیبـڕێت، بەوکارەش منـداڵەکە بەتـەواوی لە دایکی جودا دەبێتەوە.

لە نیوەی سەدەی ڕابردو سێیەکی خەڵکی نابینا ئەوانە بوون، کە هەر تـەنها بـە بوونیان دوچاری نابینایی دەبـوون. لـە زۆربـەی کاتـدا هـۆی نابینـایی، نەخۆشـی سـوزەنەك (نەخۆشـییەکی درمە لـە ڕێگـەی جووتبـوونی ناشـەرعیەوە سیـرایەت دەکات) بووە، بەڵام ئێستا هۆکاری تر دۆزراوەتەوە، کە دەبنە مایەی نابینایی. لـە ساڵی (١٨٨٤) پزیشکێکی نەخۆشییەکانی ژنان لە ئەڵمانیا بەناوی کـارل دۆزیـەوە، کە چـکاندنی (١-٢) دڵۆپـە لـە نیتراتـی زیـویی لەهـەر دووچـاودا بـەرگری لـەو نابیناییە دەکات.

ئەو داهێنانە یەکێك بوو لە هاوکاریە گرنگو پڕ بایەخەکان کە بە زانستی پزیشکی کرا. ئەمڕۆکەش لەدوای مند' ‍بوون جۆرە گیراوەیەکی زیوی لەچاوی مەلۆتکە دەکرێت.

ئێستاش لە هەندێك لە نەخۆشخانەکاندا سود لە گیراوەی پەنسلین، یان ڕۆنەکەی بۆ هەمان مەبەست وەردەگیرێت. لەوانەیە لەدوای بەکارهێنانی ئەو دەرمانە چەند ڕۆژێك چاوی منداڵەکە سوور هەڵگەڕێو فرمێسك بکات، بەڵام ئەوەندە دژواریە گرنگییەکی نیەو زوو لەبیردەچێتەوە.

لەدوای ئەوە کە دەرمانەکە لە چاوکراو سەری ناوکەکەش بە پەڕۆیەکی تایبەت لەلایەن پەرستارەوە پێچرا، بۆ یەکەمین جار مەلۆتکەکە دەشۆردرێ. لەدوای حەمام کردن مەچەکی مەلۆتکەکە بە دەسترازە دەبەسترێو ئەو دایکانەی کە نیگەرانی ئاڵوگۆڕکردنی منداڵەکەیانن لە نەخۆشخانەدا دەبێ بزانن، کە هەتا ئێستا ڕێکەوتی وا ڕووی نەداوە. لەدوای حەمام کردن بە منداڵەکە، جلی دەکرێتە بەرو لە جێگەیەکی گەرم دادەپۆشرێت.

زیندە ڕوحێکی تازە کە پێ دەنێتە ماڵەکەتان وەکو ئێوە بە تاکێکی ماڵەکەتان دەژمێردرێ، لەبەرئەوە پاراستنو ئاگاداریو فراژووکردنی ئەرکی سەرشانی ئێوەیە. ئەگەرچی لە زۆربەی خێزانەکان، دایكو باوك، یان تەواوی خزمو دۆستان لەویارەوە هەوڵی زۆریان خستۆتەگەڕ، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە ڕێنماییە تەندروستیەکانی ژێرەوەش ڕەچاو بکرێ، چونکە سەلامەتیی منداڵەکەتان مسۆگەر دەکات.

کێش

یەکەمین پرسیار کە دایكو هاوسەرو خزمان دەیکەن ئەوەیە کە:-

- منداڵەکە کوڕە یان کچ؟!

- کێشەکەی چەندە؟!

پرسیاری یەکەم هەڵبەتە دەستبەجێ وەڵام دەدرێتەوە بەڵام پرسیاری دووەم پەیوەندی بە بەشی تایبەتی نەخۆشخانەکەوە هەیە. لە هەندێك نەخۆشخانە لە دوای (١-٢) کاتژمێر منداڵ دەکێشرێت و لە هەندێکی تر لەدوای (١-٢) ڕۆژ.

واباوە کێشی مامناوەندی لەکاتی بووندا (٣,٧٠٠ کیلۆ) بێ کێشی کەمتر لە (٢,٢٠٠ کیلۆ) نیشانەی ناتەواوی منداڵەکەیە.

لەدوای بوون بەگشتی منداڵ لە (٢-٣) ڕۆژی یەکەمدا نزیکەی (٧٪) کێشی خۆی لەدەست دەدات. ئەو کەمکردنەش بەتەواوی سروشتییە. هەندێك لە پزیشکان شەکراو دەدەن بە منداڵی تازە بوو، بەڵام پزیشکە تایبەتمەندەکانی منداڵان بە زۆری لەگەڵ ئەوەدا نەیارن، چونکە منداڵ لەدوای (١٠-١٢) ڕۆژ کێشە ونبووەکەی قەرەبوو دەکاتەوە.

قەدو باڵا

بەشێوەیەکی مامناوەندی قەدوباڵای منداڵ (٥٠) سم دەبێت.

ئەندام

ئەندامی منداڵی مەلۆتکە هاوشێوەی مرۆڤێکی بچوك نیە، بە واتایەکی تر کتومت بچوککراوەی مرۆڤێك نیە، بەڵکو سەرەکەی گەورەیەو نزیکەی $\frac{1}{4}$ ی هەموو لەشە. لەلایەکی تر دەفەی سنگی تەسكو پێیەکانی قوڵەن (کورت).

لاقەکانی بە ڕادەیەك هەڵگەڕاونەتەوە کە هەندێك جار پاژنەی پێیەکانی ڕوو لەیەکتری دەکەنەوە. ملی بەهۆی چەوری زۆرەوە کورتە. بەزۆری لە (٢-٣) هەفتەی یەکەمدا سەری منداڵەکە لەوانەیە لەلایەکەوە زەق، یان ڕۆچووبێ. ئەمەش بەهۆی ئەو گوشارەوە پەیدابووە کە بۆڕی منداڵ بوون خستویەتە سەری لەکاتی بووندا.

بەهۆی گەورەیی سەرو بێهێزی ماسولکەکانی گەردن، منداڵ تا (٣) مانگی ناتوانێ بەتەنیا سەری خۆی ڕاگرێ. ئێسقانەکانی سەری منداڵ بەیەکەوە

نەبەستراونەتەوە، بەڵکو کرکراگەیەکی نەرم لەنێوانیانـدا هەیـە. کرکراگـەی تـەپڵی سەر لە هەموویان گەورەترەو بەتەواوی هەستی پێ دەکرێت. ئەو بەشـە بـە زاراوەی بازاڕی ملاج- ملاشووی پێدەڵێنو بە تێپەڕبوونی کـات وردە وردە دادەخـرێ و لـە (١٨) مانگیدا ون دەبێ.

پـێـسـت

ڕەنگی پێستی منداڵی تازەبوو ڕوخساریەکی کاڵی مەیلەو سورە. خاڵی بـچوکی سپی لە ڕوخسارداو بە تایبەتی لە ناوچەی لووتدا دەبیندرێن، کە لەدوای ماوەیـەك ون دەبن. گلاندی ئارەقە ڕژێن لە منداڵدا هیچ چـالاکییەکی نیـە، بـەڵام سـەرەنجام گلاندی ئارەقە ڕژێنو هاوسەنگی گەرمیو ساردیو شلەکانی لـەش بـە پـارێزراوی دەمێننەوە. لە سەروحەدی ڕۆژی سێیەم یان چوارەمدا لەوانەیـە پێـستەکە کـەمێك زەرد هەڵگەڕێ. ئەو زەردیەی منداڵان زۆر ئاساییەو جـۆرە کاردانەوەیـەکی لەشـی منداڵانە لە بەرانبـەر ژینگـەی تـازەدا. ئـەو دیاردەیـە بایـەخێکی نیـەو لـەنێوان ڕۆژەکانی حەوتەم تا دەیەمدا کۆتایی دێ، چونکە لەکاتی بەرکەوتنی میزدا پێستی منداڵ زۆر هەستیارە بەتایبەتی لە مانگەکانی یەکەمـدا، ئـەوە زوو دەسـوتێتەوەو سوور هەڵدەگەڕێو دەوروژێ. هەرچەندە وروژانی پێست گرنگیەکی وای نیـە، بـەڵام دەبێ حەتـمەن ڕاپۆرت بدرێت بە پزیشك.

مـــوو

لەکاتی لەدایك بووندا سەری منـداڵ بـە تـووکێکی زۆر ناسـك داپۆشـراوە. لـە نزیکەی حەفتەی دووەمدا ئەو تووکانە وردە وردە هەڵدەوەرنو سەری بەتـەواوی بـێ تووك دەمێنێتەوە، ئینجا لەدوای ئەو تووکانە مووی قایمو تازەتر دەڕوێت.

نینـــۆك

نینۆکی قامکەکانی دەستو پێی منداڵ لـەکاتی بووندا کـاملنو کـەمێك لـە قامکەکان تێپەڕیون. بەشێوەیەك کە زۆربەی پەرستاران لـە یەکـەم ڕۆژی بوونیانـدا دەیانقرتێنن.

چـاوو گــوێ

چاوەکانی منداڵی مەلۆتکە تایبەتـمەندی جیاوازیان هەیە. برۆو مژوێلکەکانیان (برژانگ) دیارنیەو یان زۆر کورتو ناسکن، چونکە گلاندی فرمێسك هێشتا تـەواو نەبووە. لەکاتی گریاندا فرمێـسك لـە چاوی منـداڵ نایەتـە خـوارو ڕومەتـەکانی تەڕناکات. ئەو گلاندە لە مانگی دووەمـدا پێـدەگات. یـەکێك لـە تایبەتـمەندیە گرنگەکان لە منداڵی مەلۆتکەدا نـەبوونی هـاودەنگی دوو چـاوە، کـە هەریەکـەی بەلایەکدا دەجولێنێو زۆربەی دایکان لەمە دەترسن کـە منداڵەکـەیان خێـل، یـان چەبە بێ. بە تێپەڕبوونی کات ماسـولکەکانی چـاو بـەهێز دەبـنو ئـەو حاڵەتـەش نامێنێ. مەلۆتکەکان دەتوانن لەکاتی بووندا ئاراستەی ڕوناکی دیاری بکەن، بـەڵام زانیاری تەواو لەبارەی دیتـن لەدەستدانیە.

لەدوای چەند ڕۆژێك بینایی تەواو دروسـت دەبـێو هەسـتی بینینـیش کـەمێك لەدوای بوون مسۆگەر دەبێ، چونکە منداڵ لە هەمان هەفتەی یەکەمدا لـە ئاسـت دەنگ کاردانەوە لەخۆیدا پیشان دەدات.

مەمکـەکــان

لەهەفتـەی یەکـەم لـە منـداڵی کـوڕو کـچدا پۆرگێـك، یـان ئەسـتوارییەکی تاڕادەیەك بەرچاو لە شوێنی مەمکەکاندا پەیدا بووە هەتا لەوانەیە تەڕاییەکیش لە مەمکەکان بتکێ. ئەو ئەستوارییە جگە لە هـەمان کـردارو کارلێـك کـە دەبێتـە

مایەی گەورەبوونی مەمکی دایک شتێکی تر نیە. لەدوای منداڵبوونو جیابوونەوەی وێڵداش شوێنەوارەکەی لەسەر مەمکی کۆرپەلە دەمێنێتەوە. ئەو ئەستوراییە واباوە لەکۆتایی هەفتەی یەکەمدا کۆتایی دێ.

سوڕی مانگانەی بە درۆ

لە هەر (٢٠)منداڵی کچدا یەکێکیان بۆماوەی (٢-٣) ڕۆژ چەند دڵۆپە خوێنێك دەبیندرێت ڕودانەکەش لە هەمان ئەو ماددەیە پەیدادەبێ کە لە پێکهاتنی منداڵدانی دایك بەکارهاتووە. ئەو ماددەیە سەروکاری بە وێڵداشەوە هەیەو لە ماوەی سکپڕیدا خۆی لەسەر منداڵدانی کۆرپەلە بنیات دەنێ. دیوارەکەشی وەکو منداڵدانی دایك ئەستورتر دەکات. تەنها بە بوونی منداڵ ئەو ماددەیەی لە دایکەوە دەگات بە منداڵ، کۆتایی دێو سەرەنجام بەدیواری ئەستوری منداڵدانی مەلۆتکەدا دەچێتە خوارو چەند دڵۆپە خوێنێك تەڕایی هەڵدەدەن.

ناوکە پەتك

ناوکەپەتك لەگەڵ بەرکەوتنی هەوادا وشك دەبێت. لەدوای ئەوە کە پزیشك ناوکە پەتکی گرێدا (٢-٣) سم بەجێی دێڵێو پاشماوەکەی دەبڕێ. لەدوای (١-٢) هەفتە هەڵدەوەرێ. بەگشتی سەرپەرشتکارانی نەخۆشخانە ڕێنمایی پێویست سەبارەت بە ئاگاداریکردنی دەوروبەری ناوك بە دایك ڕادەگەیەنن.

خەتەنە کردن، سوننەت کردن

خەتەنە لە دێرزەمانەوە لە مەزهەبەکانی ئیسلامو یەهودیەتدا باوبووە، بۆیە لە ڕوانگەی تەندروستییەوە ئێستا لە زۆربەی وڵاتان ئەوکارە بە پێویست دەزانن. ئێستا لە نەخۆشخانەکاندا منداڵی کوڕ لەدوای ڕۆژی سێیەم خەتەنە دەکەن.

پیسایی‌و میز کردنی منداڵ

لەچەند ڕۆژی یەکەمی دوای بوون، منداڵ کەمتر میز دەکات، بەڵام پاشان میزکردنی زیاد دەکات. چۆنیەتی دۆخی پیسایی کردن دەبێ لە ڕۆژێکدا بڕو جارەکان‌و بۆنەکەی بخرێتە ژێر لێکۆڵینەوە. لە (١-٢) ڕۆژی یەکەمی دوای بوون، پیسایی منداڵان ڕەش‌و لیچقەو بە زاراوەی پزیشکی میکۆنیوم-Meconum ی پێدەڵێن، بەڵام ئەو پیساییە لەخۆوە بەشێوەی سروشتی ڕەنگی دەگۆڕێ‌و زەردو شلتر دەبێ. (٣)جار پیسایی کردن لە ڕۆژێکدا، لە مانگەکانی یەکەم تا سێیەم سروشتییە، بەڵام لەمە بەدواوە یەك جار لە ڕۆژێکدا بەسە.

ڕادەی پیسایی منداڵ پەیوەندی بە جۆرو بڕی ئەو خۆراکەوە هەیە، کە بەکاری دێنی، منداڵێك کە ئاو دەخوات پیساییەکەی زەردە، بۆنیشی ئاساییە. بۆگەن نیە، بەڵام پاشان کە خواردنی خوارد بۆنەکەی دەگۆڕێ. ئەو منداڵانەی کە شیری دایکیان دەخۆن ڕەنگی پیساییەکەیان زەردێکی نارنجییە.

ئەگەر پیسایی منداڵ سەوز بێ حەتمەن پیشانی پزیشك بدرێت باشە. ئەگەر پیساییەکەی وەك شیری هەڵگەڕاوی لێهات ئەوە منداڵەکە زۆری خواردووە. پیسایی شل‌و وەك ئاو بەڵگەیە لەسەر سکچوون. پیسایی شل‌و زەرد بەڵگەیە لەسەر ئەوە کە منداڵەکە بەخێرایی خۆراکی وەرگرتووە، یان ئەوەتە زیاد لە ڕادە شیرەکەی هەرس کردووە.

پیسایی بێڕەنگ بەڵگەیە لەسەر بێهێزی پاشەڕۆکی منداڵ، چونکە ئەگەر منداڵەکە ساغبێ پیساییەکەشی دەگۆڕێ. پیسایی تێکەڵ لەگەڵ ماددەیەکی لینج‌و بەڵغەماوی بەڵگەیە لەسەر هەوکردنی بەردەوامی ڕێخۆڵە. هەمیشە هەوڵ بدە کە منداڵی خۆت بە شێوەیەك رابێنی کە لەکاتی دیاریکراودا بە ڕۆژ پیسایی بکات تا پەڕۆیەکانی زوو زوو پیس نەبن. ئەوکارە دەتوانرێ لە هەفتەکانی دوای بوون دەست پێبکرێت. باشترە کە لەدوای هەر هەستانەوەیەك لەخەو ڕۆژی نزیکەی

(٢-٣) جار لەسەر پێیان دابنرێ تا پیسایی لەکاتی دیاریکراو وبە ڕێکوپێکی ئەنجام بدات. لە کاتێکدا کە پیساییەکەی وشکەو کەمتر لە دۆخی ئاسایی پیسایی دەکات ئەوە منداڵەکە قەبزە، لەبەرئەوە بۆلابردنی ئەو قەبزییە پێویستە شلەمەنی زۆری بدرێتێ، بەڵام لەکاتی قەبزیدا هیچ کات لەخۆتەوە ڕەوانکەر نەدەی بە منداڵەکەت بەبێ پرسی پزیشك.

ڕەوانی، سکچوون

کاتێك کە منداڵ تووشی سکچون بووبێ، ڕۆژانە زیاتر لە (٥) جار پیسایی بکاتو پیساییەکەشی شلو ئاوەکی یان سەوز بێ، زۆر هۆکار هەڵدەگرێ، بەڵام ئەوەی کە لە هەموان کاریگەرترە زۆر خۆریو هەوکردنە، یان میکرۆبو خواردنی خراپە، یان سەرمابوونو گرنگی نەدانە بە پاكو خاوێنی. لە کاتێکدا کە منداڵەکەت سکچوونی هەیە لە پێش ئەوەی کە سەردانی پزیشك بکەی هەوڵ بدە کە شیر نەدەی بە منداڵەکەت، بەڵام سود لە ئاوی کوڵاوو قەنداو وەرگرە تا بەم هۆیەوە دەزگای هەرسی بشۆردێتەوەو میکرۆب زۆر بۆ تەنینەوە بەجێ نەمێنێت.

هەڵدانەوەی شیرو ڕشانەوە

زۆر لە منداڵان لەکاتی شیرخواردندا هەندێك لە شیرەکە هەڵدەدەنە دەرەوە، یان دەڕشێنەوە. هۆی هەڵدانەوەی شیر، پەیوەندی بە جۆرو ڕادەکەیەوە نیەو هۆیە بنەڕەتیەکەی ئەوەیە کە منداڵ لەکاتی شیرخواردندا هەندێك لە هەواش قووت دەداتو هۆی قووتدانی هەواکەش شێوازی هەڵەی شیردانەکەیە لەلایەن دایك، یان لە هەڵەی گرتنەوەی مەمکەشیرەکەدا ڕوودەدات. بۆ بەرگری کردن لە هەڵدانەوەی شیر واباشە لەدوای هەر کەرەتێکی شیردان منداڵەکە لەسەر شانت دانێیو بە چەند زەبرێکی هێواش کە لە لەشی دەدەی هەوڵ بدەی ئەو هەوایەی کە قووتی داوە بە هۆی قرپەوە هەڵیداتەوە دەرێ. هەندێك جار کە کونی مەمکەشووشەکان ورد، یان

شاڵن لەوانەیە شیر بەهێواشی، یان بەخێرایی بچێتە ناو زاری منداڵەکە، لەو ڕێگەیەوەش هەندێك هەوا دەچێتە ناو گەدە.

ڕشانەوە بریتییە لە حاڵەتێك کە پێکهاتەکانی گەدە لەگەڵ (١-٢) گرژبوون دێنەدەرو لە کاتێکدا کە ڕشانەوەی سەخت ڕوودەدات واباشە سەردانی پزیشك بکرێت.

خەوی منداڵ

منداڵان لە مانگەکانی یەکەم چەندان سەعات دەخەون، لەبەرئەوە هیچ کات بۆ خۆراك پێدان هەڵیان مەستێنن. ژمارەی سەعاتەکانی خەوتن لە (١) مانگیدا (٢١) سەعاتە، لە (٦) مانگیدا (١٨) سەعاتە، لە (١)ساڵیدا (١٥) سەعاتو لە (٤) ساڵیدا (١٣) سەعاتە. هەمیشە لەدوای هەر خۆراك پێدانێك هەوڵ بدە کە منداڵەکە بخەوێنیەوە. لە ڕۆژدا ڕووناکی ژوورەکە بەهێزنەکەیو لە شەودا کەڵك لە چرای کەم شەوق وەرگرە. لە پێش دانانی منداڵ لەسەر سندوق، یان لانك، دۆشەکەڵەو پشتیەکەی با پتەوو لووس بێ. لە سەرەتادا هیچ کات سەرین نەخەیتە ژێرسەری منداڵ، بەڵام وردە وردە دەتوانیت لە سەرینی زۆر ناسكو نەرم کەڵك وەرگریت. لەدوای شیر پێدان منداڵ لەسەریەك لاتەنیشت، یان لەسەر زگ بخەوێنە تا نەبادا خۆراك پێهەڵا بڕواو بۆی قووت نەدرێ. هەوڵ مەدە هەموو ڕۆژان منداڵەکە لەسەریەك لاتەنیشت بخەوێنی تا سەرو بەشەکانی تری لەشی، کە نەرمن نەگۆڕێن. لەهاویندا دەموچاوی منداڵ بە قوماشێکی ناسك، یان تۆڕ داپۆشە تا لە پێوەدانی مێروەکان پارێزراوبێ. لە زستاندا منداڵ زۆر گەرم دامەپۆشە بەڵام هەمیشە ئاگات لە لاقەکانی بێ.

هەمیشە لە پێش خەواندنی منداڵ، یەکێك لە پەنجەرەکانی بۆ بکەرەوە تا ئۆکسجینی تەواو بێتە ناو ژوورەکە، بەڵام لە هیزرت دابێ کە پەنجەرەکان بە شێوەیەك نەکەیەوە، کە هەواکە ڕاستەوخۆ بدات لە منداڵەکە. پلەی گەرمی ژوور

با هەمیشە لە نێوان (١٨-٢٢) پلەی سانتی گراد دابێ. سەرەڕای پلەی گەرمی گونجاو هەمیشە هەوڵ بدە کە شێی ژوورەکەش گونجاو بێ تا هەوای وشك نەبێتە مایەی داخرانی بۆڕی هەناسەی منداڵەکەو گرفتێك لە کرداری هەناسەداندا پەیدا نەکات. هەمیشە منداڵەکەی خۆت لەسەر قەرەوێڵەی ئیسپرینگی، یان تەختە کە چوارلاکانی بەرزکرابنەوە بخەوێنە تا لەکاتی خەوتندا نەکەوێتە سەرزەوی.

یەکێك لە تایبەتمەندکارانی منداڵان دەڵێت:-

ئەو منداڵانەی کە بەباشی شیر دەخۆنو لە ڕۆژدا لە هەوای ئازاد دەخەونو دەستو لاقیان ڕادەوەشێننو یان لە شەودا، هەوای پاكو فێنك هەڵدەمژن، هیچ کات خەوی هەشت سەعاتەی دایكو باوکیان تێك نادەن.

شۆرت کردنی منداڵ

شێوازی شۆرت کردنی منداڵ پەیوەندی بە قەبارەی شۆرتەکەو گەورەیی‌و جەستەی منداڵەکەوە هەیە خاڵی گرنگ لە شۆرت کردنی منداڵ ئەوەیە کە:-

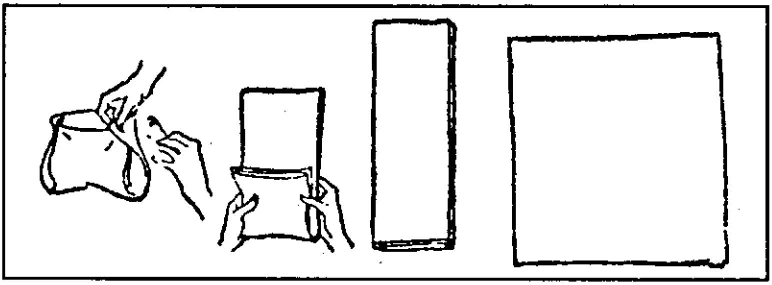
١- شۆرتەکە لە شوێنێك بپێچرێ، کە میزی زۆر تێدا کۆدەبێتەوە.

٢- شۆرتەکە هێندە بۆیەك نەهێندرێتەوە، کە ڕانەکانی منداڵەکە لێك دووربخاتەوە.

ئەگەر قەبارەی شۆرتەکە لەڕادەبەدەر گەورە بوو، جەستەی منداڵەکەش مامناوەندی بوو ئەوە شێوازی شۆرت کردنەکە بە شێوەیەکی ئەندازەیی ئەنجام بدە بەم شێوەیە. سەرەتا شۆرتەکە بە بارێ درێژی سێ لا کەرەوە، بەڵام خوارەوەی دەبێتە شەش لا.

لە کوڕاندا، بەشە ئەستورەکەی تر (شەش لا) دەبێ بکەوێتە پێشەوەو لە کچاندا ئەگەر منداڵەکە لەسەر زگ بخەوێ دەبێ لە پێشەوەڕا ببەسترێ، ئەگەر لەسەر پشتێش بخەوێ، دەبێ لە پشتەوەڕا.

ئەگەر شۆرتەکە بە دەرزی دادەخەی، دەستی خۆت بخەرە نێوان لەشی منداڵەکەو شۆرتەکەوە تا دەرزیەکە لە لەشی منداڵەکە ڕانەچێ. زۆر لە دایکان شۆرتی منداڵەکەیان تەنها لەوکاتانەدا دەگۆڕن کە دەیانەوێت لە ئامێزی بکەن، یان شیری بدەنێ .



شێوازی شۆرت کردنی منداڵ

ئەو دایکانەی کە زۆر سەرقاڵو گرفتارن تەنها یەك جار لەپێش، یان لەدوای شیر خواردن شۆرتی منداڵەکەیان دەگۆڕن بۆ ئەوەی لە شوشتی شۆرتەکەدا کاتیان بەفیڕۆ نەچێت. زۆر لە منداڵان بەشۆرتە تەڕو میزاویەکەی خۆیان ناڕەحەت نابن، بەڵام هەندێکی تریان هەستیارنو دەبێ زوو زوو پاك بکرێتەوەو بگۆڕدرێن. ئەگەر جلەکانی منداڵەکە ئەستووربن ئەوە منداڵەکە بە شۆرتی تەڕ سەرمای نابێ. پاشان شۆرتە تەڕەکەی لەبەر هەوا دانێ تا وشك دەبێتەوە.

ئەگەر منداڵێك شۆرتو دۆشەکەڵەی زۆر تەڕدەکرد، لەوانەیە هەوڵ بدەی کە دوو شۆرتی تێوەرپێچی، لەبەرئەوە ئەگەر شۆرتی دووەمیشی وەك شۆرتی یەکەم تێوەرپێچی لەوانەیە زۆر ئەستوور ببێ لەبەرئەوە وا باشترە گرێی نەدەیو وەکو پشتێن لێی ئاڵێنی.

شۆرتە کاتیەکان (بۆیەك جار) بۆ سەفەرکردن زۆر باشن. هەندێك لە دایکان ئەگەر خەرجەکەیان لەسەر خۆیان نەبێ، ڕۆژانەش لەوجۆرە شۆرتانە بەکاردێنن. بۆ خاوێن کردنەوەی منداڵ لەدوای پیسایی، دەتوانن سود لە ماددەی ڕۆنی وەکو

(ڕۆنی تایبەتی مندالاًن)، یان ڕۆنی (پارافین) کە لە پارچە لۆکەیەکی هایدرۆفیلی هەڵسوا بێ وەرگرن، یان ئاوی ئاسایی بەکاربێنن بەهۆی تەڕکردنی لۆکەیەك، یان پارچە قوماشێك ئەگەر پێویست بکات. دەشتوانن سود لە ئاوو سابون وەربگرن بەهۆی تەڕکردنی لۆکەیەك، یان پارچە قوماشێك. (کەفی سابون دەبێ بەتەواوی لەسەر لەشی منداڵەکە بسڕدرێتەوە)

لەکاتێکدا کە شۆرتی منداڵ بەهۆی میزەوە تەڕ دەبێو دەیگۆڕن پێویستە منداڵەکە بشۆردرێت.

منداڵی ناکام، ناتەواو

کاتێ کە منداڵ (١-٢) مانگ لە پێش پێگەیشتنندا لەدایك ببێ، ئەوە ئەندامەکانی لەشی تەواو نینو بۆژیانی دەرەوەی منداڵدان سازنیە بۆ نموونە: سییەکانو دەزگای دەمارو هەرسی لاوازن سەرەڕای چەوری لەش، چونکە منداڵی ناکام ئەو چەوریەی کە بۆ مانگی کۆتایی کۆدەکاتەوە زۆرکەمە.

لە هەمووی گرنگتر ئەوەیە کە منداڵی ناکام زیاتر لە منداڵی تەواو دەکەوێتە ژێر مەترسی ئەنفکسیۆنەوە، بەلاًم خۆشبەختانە ئەمڕۆ لە نەخۆشخانەکاندا ڕێگەی تایبەت بۆ پارێزگاری لە منداڵی ناتەواو لەبەرچاوگیراوە.

دوانە

لە هەر (٨٠) لە دایك بوون دوانەیەكو لە هەر (٦٠٠٠) لەدایکبوون سیانەیەكو لە هەر نیوملیۆن لەدایك بوونێك چوارییەك لە دایك دەبێ. هۆکارە بۆماوەییەکان ڕۆڵی کاریگەریان لە دوانە بوونی منداڵدا هەیە دوانەش دوو جۆرە.

١- دوانەی هاوشێوە.

٢- دوانەی ناهاوشێوە.

دوانەی هاوشێوە بەهۆی ئەوە کە هەردوکیان لەیەك توخم دروست بوون هاوشێوەن، پیتاندنیان بەهەمان شێوەی تایبەت واتە لەیەك سپێرم دروست بوون، بەڵام توخم لە قۆناغی یەکەم گەشەی کردووە، بەشە هاوشێوەکەش دابەش بووەو سەرەنجام دوو کۆرپەلە پەیدا بوون. ئەو دوانانە هەمیشە لەیەك ڕەگەز دەبن.

دوانەی ناهاوشێوە، یان لە یەکنەچوو لە پیتاندنی دوو توخم لەلایەن دوو سپێرمەوە پەیدا دەبێ، ئەوانە لەوانەیە یەکێك کوڕو یەکێك کچ بێ، یان هەردوکیان لەیەك ڕەگەزبن. (٧٠٪)ی دوانەییەکان لەو تاقمەن. واباوە پزیشکان دەتوانن لە (٢-٣) مانگی کۆتایی دوانە بوون دیاری بکەن، بەڵام لەوبارەوە بۆ لابردنی گومان تیشك گرتن پێویستە.

لەکاتی بوونی منداڵی دوانە، دایك بەزۆری لە هەفتەکانی کۆتایی سکپڕیدا هەست بە ناڕەحەتیو قورسایی زیاتر دەکات. واباوە دوانەکان دوو هەفتە بەر لەکاتی دیاریکراودا لە دایك دەبنو ئاشکراشە کە کێشی دوانەکان کەمترە لە ئاساییەکان، بەڵام لە کاتێکدا کە سکپڕیەکە کۆتایی دێ هیچ مەترسییەك لەسەر ئەمانە نیە.

چاودێری کردنی منداڵ لە ماڵەوە

هاتنەوەی دایك بە منداڵەوە بۆ ماڵ ژیانێکی نوێ بە دایكو باوك دەبەخشێ، بەڵام لەهەمان کاتیشدا ئەرکێکی مەترسیداری پارێزگاری کردن لە مرۆڤێکیش کەوتۆتە ئەستۆیان.

لە (٢-٣) ڕۆژی کۆتایی سکپڕیدا سەرپەرشتانی نەخۆشخانە واباوە جۆرە جلێك بەدایك لەبەر دەکەنو فێری شوشتنو چۆنیەتی دابینکردنی مەمکەشووشەو گرتنەوەی شیری وشکی دەکەن، بەڵام لەوخولەدا گرنگترین ڕێنماییکەری دایك پزیشکی تایبەتی منداڵە. ئەو لەدوای پشکنینی وردی منداڵەکە ڕێنمایی دروستی خواردنو جلو بەرگ دەکاتو شێوەی پاێزگاریکردنی منداڵ فێری دایك دەکات. بۆیە سەردانکردنەوەی پزیشك لەکاتی سەرهەڵدانی هەرجۆرە ناڕەحەتیو نیشانەیەك لە منداڵدا پێویستە.

بەشـــی پازدەهەم

ڕێگـەکانی بەرگـری لە سـکـپڕی

ســـاڵەهای ســاڵە کـە مرۆڤـ خولیـای بـەرگریکردنی هەیـە لـە حەشـیمەتی کەڵەکە بوونو لەخەمی چارەسەرکردنی دایە. لەسەر بنەمای ئامارەکانی ئەم دواییە (٥) هەزار ساڵی خایاندووە تارێژەی دانیشتوانی هەنووکەیی دنیا گەیشتۆتە (٣،٨) ملیارد کەس. بەسەرنج دان بە هاوڕێژەی توخمی پیتێندراوی مرۆڤـ لە (٣٠) سـاڵی ئایندەدا لەوانەیە دوو ئەوەندە بێتەوە.

ئەگەر بیربکەیتەوە دوو ئەوەنـدە بـوونی ڕێـژەی دانیـشتوانی هەنووکـەیی دنیـا ژمارەیەکی زۆر بەرزە، دەبێ سوپاسگوزار بین کە هەر یـەکێك لـە ئێمـە لـە سـاڵی (٢٧٧٢) دانا مێنێت، لەبەرئەوە بەخێراییـەك کـە کۆمـەڵگا پێـی زیـاد دەکـات واپێشبینی دەکرێت کە لە ساڵی (٢٧٧٢) هەمووکەس لەسەر پانتایی تێکڕای نیـو مەتری چوارگۆشە ژیان بەسەربەرێتو سەرەنجام شـوێنێك بـۆ خـەوتن نامێنێتـەوە. لەبەرئەوە جێگای سەرسوڕمان نیە کە لێکۆڵینەوە بۆ دارشتنی بەرنامەیەکی تۆکمە بەمەبەستی بەرگریکردن لە سکپڕی هێشتا بەردەوامە.

ئێستا لە وولاتە قەرەباڵغەکان هەم لەناو شارەکانو هەتا لە دوور ترین دێهاتیش دایكو باوکان تووشی زۆر گـرفتی گـەورەی منـداڵ بوونەتـەوە کـە لـە خـوارەوەدا بەکورتی ڕاڤەیان دەکەین.

١- گرفتــە کۆمەڵاتیــەکـــان:-

وزەو توانای مرۆڤـ زۆر بە نرخەو کاریگـەری ڕاسـتەوخۆی لەسـەر پێـشکەوتنو بەرەوپێشچوونی کۆمـەڵگادا هەیە، بۆیە ئەوکۆمەڵگایە پێش دەکـەوێت، کـە زانـاو ڕۆشنبیربنو ئەوانیش کەسانی ڕۆشنبیرو خوێندەوار بۆ دوای خۆیان پەروەردە بکەن.

لە وڵاتی ئێمە (ئێران) مەترسی زیادبوونی چڕی دانیشتوان بەو ڕادەیە نیە، بەڵام ئەگەر باش بچینە سەرحاڵو باڵی خێزانەکانو لێکۆڵینەوە لەسەر ڕێژەی قەرەباڵغی دانیشتوان لە شارە بچوكو لادێکاندا بکەین، دەگەینە ئەو ئاکامە، کە چڕی دانیشتوانی ئەو وڵاتە بەزۆری پێکهاتوون لە خێزانە هەژارو کەم دەرامەتەکان، خێزان گەلێکی زۆر کە بە دەستکەوتو داهاتێکی کەمی مانگانەی خۆیانو خێزانێکی (٥-١٠) کەسی بەڕێوەدەبەن، تەمەنێك بەهەژاریو بەدبەختیو برسیەتی بەسەردەبەن، کەسانێك دێننە ناو کۆمەڵگاوە کە هەر لە منداڵییەوە پەروەردەی دروست نەکراونو لە خوێندەواری بێبەشن. بۆیە بۆ دەستەبەرکردنی بژێوو ڕاکردن لەدەست برسێتی ناچار بوون کە لە ماڵ بێنە دەرو بەدوای نۆکەریو کرێکاریدا بگەڕێن، یان بێعارو سەرسەری دەرچن.

خاڵی گرنگ ئەوەیە کە زۆربەی خێزانە خۆشگوزەرانەکانی وڵاتی ئێمە لەجیاتی ئەوە کە منداڵی زۆریان هەبێو بەهۆی دەستەڵاتی ماددیو مەعنەویانەوە خەڵکی شایستەو بەتوانا بەدوای خۆیاندا بێنن، کەچی بەپێچەوانەوە منداڵی زۆریان نەبووەو ئەگەر هەشیان بوو بێ لە (١-٢) کەس تێنەپەڕیوە. لەبەرئەوە ئەگەر لەداهاتوو، هەموو خێزانە هەژارەکان منداڵی زۆریان هەبێ لەچەند ساڵێکی تر زۆرینەی خەڵکی وڵاتی ئێمە کەسانی بەرەڵاو خەڵکی بێدەرەتانو هەژار پێکدێننو بەڕاستی وەها کۆمەڵگایەکیش نەك تەنها پێش ناکەوێت بەڵکە وردە وردە بەلای گەندەڵیو برسیەتیدا دەگەڕێتەوە.

٢- گرفتەکانی داكو باب:-

گرفتی زۆری بابەکان لەو سەردەمەدا، نەبوونی توانای ماڵییە. بەشنەکردنی خۆراكو پۆشاكو شوێنی حەوانەوەو دابین نەکرانی کەلوپەلی خوێندنو ئاسایشی منداڵەکانو لەدەستدانی پەروەردە، دەگەڕێتەوە بۆ سیستەمی بارهێنانێکی سەقەت.

بێگومان ئارەزوی هەر باوکێك ئەوەیە، کە هەموو منداڵەکانی لە بچوکترین تەندروستیو خۆراكو پۆشاکەوە سودمەندبنو بە پەروەردەیەکی ڕاستو دروست *باربێن تا لە ئاییندەدا ئەوانیش کەسانێکی چالاكو کارزان بار بێننو ببنە جێگای*

شانازی بۆ کۆمەڵگای خۆیان. بێگومان هیچ باوکێکیش ئامادەنیە، کە منداڵەکەی نەخوێندەواربیّو لە ئاییندەدا ببێتە ڕەنجبەرو نۆکەرو بەدەست هەژاریەوە بناڵێنیّو ببێتە بار بەسەر کۆمەڵگاوە، بەڵام هەندێك جار تووش دەبیّو دەبیّ بەناچاری بچێتە ژێر باریەوە.

دابینکردنی کەلوپەلی خوێندنو پەروەردەی منداڵ ئەمڕۆ بەپێچەوانەی کۆن، کارێکی بە گرفتو بە خەرجەو لەوانەیە کەم کەس بتوانیّ بێمنەتانە خەرجی خوێندنو جلو بەرگی چەند منداڵێك دابین بکات. لەبەرئەوە مەحاڵە خێزانێکی مامناوەندی بتوانیّ لە خەرجی سیّ منداڵ زیاتر بەباشی دابین بکات، یان کەلوپەلی خوێندنو جوانکاریو جلوبەرگیان بە باشترین شێواز مسۆگەر بکات. باوکێك کە لەتاو دەردی ناچاری ژنەکەی تەڵاق دەداتو منداڵەکان سەرگەردان دەکات، بێگومان بکوژو بێبەزەیی نییە بەڵکە هەستو سۆزی هەیە، بەڵام گرفتی زۆرو نەبوونی پارەو برسیەتی دەبنە هۆکاری ئەوە کە ئەوکارە بکات هەرچەندە لەوانەیە لەگەڵ ناخیدا نەیەتەوەو ئازاری بدات، بەڵام ناچارە دەبیّ بیکات.

دایکێك کە تازە بە تازە لەدوای گوزەراندنی قۆناغە سەختەکانی سکپڕی، زگەکەی داناوەو بەهۆی منداڵبوونو شیردانەوە کزو لاواز بووە، ئەوە پێویستی بە پشوودانی زۆرو وزە هەیە. لەوانەیە چەند جارێکی تریش منداڵی بوو بیّو منداڵێکش لەناو زگیدا سەرەی گرتبیّ، ئەو دایکە کە لە خێزانێکی مامناوەندیدا ژیان بەسەربەرێت چۆن دەتوانیّ بەماڵوحاڵو مێردەکەی ڕابگات؟ یان چێشت لێبنیّو بچێتە بازاڕ شت بکڕیّو شیر بدات بە منداڵەکەو پاكو خاوێنی ڕابگریّ؟!

مێژووی کەلوپەلەکانی بەرگری لە ئاوس بوون

لە سەردەمی کۆندا خەڵکی بۆ بەرگری لە ئاوسبوون بێجگە لە دوورکەوتنەوە لە چالاکی جنسی ڕێگەی جیاوازی تریشیان دەگرتەبەر بەتایبەتی هەندێکیان هەوڵیان دەدا کە بە دانانی تەنێکی دەرەکی لەناو منداڵدانیدا بەرگری لە گەیشتنی

سپێرمەکانی پیاو بکەن بۆ ناو منداڵدانی ژن، بۆ ئەو مەبەستەش بەپێی هەندێك لە نوسخە کۆنەکان سودیان لە شیاکەی ئاژەڵان وەرگرتووە.

پزیشکێکی پایەبەرز کە لە سەدەی دووەمی زایینیدا ژیاوە لە پێکهاتەی هەنگوینو توێکڵی هەنارو ڕۆنی سەدر شافێکی تایبەتی دروستکردوەو ئەو شافەی لە پێش جووتبووندا هاویشتۆتە ناو داوێنی ژنو بەنێکیشی لە سەرەکەی خستووە بۆئەوەی پاشان ڕایکێشێتەوە دەرێ.

ڕازی: زانای گەورەی ئێرانی چەند ڕێگەیەکی جیاوازی بۆ بەرگری لە سکپڕیو ڕێ پێنەدانی تۆو لەو وەختەدا پێشنیاز کردوەو لە یەکێك لە کتێبەکانی خۆیدا نوسیویەتی:-

ئەگەر کارێك بکەم کە نەهێڵم تۆوی پیاو بچێتە ناو منداڵدانی ژن، یان ئەوە کە مەنی لە پێش گەیشتن بە منداڵدان بەهۆی پێکهاتەیەك خاڵی بکەمەوە، ئەوە ئەوکاتە دەتوانم بەرگری لە سکپڕی بکەم. زانای ناوبراو لە توێکڵی هەنارو کەلەمو شیاکەی ئاژەڵو بەتایبەتی فیلو ئاوی قسڵ، شافێکی دروستکردوە.

(ئیبن سینا)ی ئێرانی: بەکارهێنانی خوێی چێشتو ماددەی چەوری، کە (علی بن عباس) پێشنیازی کردبوو، تەواوکردو سەرەڕای ئەوە شافێکی تریشی لە تێکەڵەی زاخ (شەب)و توێکڵی هەنار دروستکرد کە یەکیان لە پێش جووتبوونو ئەوی تریان لەدوای جووتبوون بەکار دەهێندرێت. بەکارهێنانی زاخ لەوبارەوە گرنگی هەیە، کە لەلایەك تۆوی پیاو دەکوژێو لەلایەکی تر بەهۆی تایبەتمەندی گرژکردنو وێك هاتنەوە، ڕوپۆشە پەردەی ناوداوێنی ژن وەکو دۆخی پێش سکپڕی گرژ دەکاتو وەتەنگی دێنێ.

هەروەها پیرەکان دەگێڕنەوە، کە سالەهای ساڵە زانایانو پزیشکان لە سەرانسەری دنیادا جۆرەها دەرمانی جیاوازیان بۆ بەرگری لە سکپڕیو لەناوبردنی تۆو دروستکردوە. لە ساڵی (١٨٣٠) زانایەك لە ئەمریکا بەناوی (رابرت دال) کتێبێکی نوسیو لەو کتێبەدا ڕێگەی جیاوازی بۆ بەرگری لە ئاوسی باسکردوە. ئەو

کتێبە لەماوەیەکی کەمدا بوو بە جێی سەرنجی زۆر لە خەڵكو هەر لەبەرئەوەش ڕەواجێکی زۆری پەیداکردو لەدوای ئەویش کتێبی جۆراو جۆریان لەوبارەوە نوسیو ڕێگەی جیاوازیان بۆ بەرگری لە سکپڕی خستە ڕوو.

لە ساڵی (١٩٣٠) دکتۆرێکی ئەڵمانی بە داهێنانی ئەڵقەیەکی زیوی ناسكو دانانی لەناو بۆڕی منداڵدانی ژن، توانی ڕێگەیەکی تر لە ڕێگەکانی بەرگری لە سکپڕی فێری خەڵك بکات، پاشان هاوشێوەی ئەو ئەڵقانە لە وڵاتە جیاوازەکان دروستکراو ئینجا بەفەرمی بوو بە مایەی سود لێبینین.

چۆن بەرگری لە سکپڕی دەکرێت؟!

بۆ بەرگری لە سکپڕی دەبێ ڕێگە لە گەیشتنی سپێرم بۆ هێلکۆکە بگیردرێت. ئەگەرچی ڕێگە تازەکانی بەرگری لە سکپڕی هیچ کامێکیان بەشێوەی ژێربێژیو تۆکمە نین، بەڵام بە هەڵبژاردنی ڕێگەیەکی گونجاو دەتوانرێ نیازە کەسییەکانی هەموو کەسێك مسۆگەر بکرێت.

بۆ بەرگری لە گەیشتنی سپێرم بۆ هێلکۆکە چ ڕێگەیەك هەیە؟

ئێستا ئەو ڕێگە ناسراوانەی کە بۆ بەرگری لە سکپڕی سودیان لێ وەردەگیرێت بریتین لەو حەوت ڕێگەیەی خوارەوە.

١- لە ژێر کاریگەری هۆرمۆنی جۆراوجۆردا کاریگەری گەرانێژی بەتاڵ بکرێتەوە.

٢- ناوبۆشی منداڵدان وەك بنکەیەکی گونجاو بۆ هێلکۆکەو سپێرم، هەڵبوەشێنرێتەوە.

٣- بەدانانی بەرگریەك داکۆکی لە پێشڕەوی سپێرم بکرێت.

٤- بەهاوکاری هەندێك پێکهاتەی کیمیایی سپێرمەکان لەناوببرێن، یان لە چالاکی بخرێن.

٥- جووتبوونی پچڕاو ئەنجام بدرێ، واتە پێش قۆناغی چێژ وەرگرتن پیاو تۆوەکەی لە دەرەوەی منداڵدان بڕێژێ.

٦- شردنەوەی ناوەوەی داوێن بەگیراوەی جیاجیا ڕاستەوخۆ بەبێ وەستان لەدوای تەواوبوونی هەر جووتبوونێکدا.

٧- نزیك نەکەوتنەوە لەژن لەو ڕۆژە دیاریکراوانەی کە تێیدا ئاوس دەبێت.

چۆن دەتوانیت بۆ بەرگری لە سکپڕی باشترین ڕێگە هەڵبژێرریت؟

سەرەتا دەبێ نیازە کەسەیەکانی خۆت هەڵسەنگێنیتو خۆت یەکلاکەیتەوە کە ئایا دەتەوێت بەرگری هەمیشەیی بکەیت، یان ئەوەتە دەتەوێ بۆماوەی چەند مانگێگ، یان چەند ساڵێك بە نەزۆکی بمێنیتەوە؟ یان دەتەوێت بەهەر نرخێك بێ بەرگری لە سکپڕی بکەیت؟ یان تەنها دەتەوێت گومانی سکپڕی کەمکەیتەوە؟ یان دەتەوێت بزانیت کە لەمبارەوە هاوسەرەکەت چەندە لەگەڵ ڕای تۆدایە؟

یان دەتەوێت بەڕێگەیەکی سادەی وەك مەلحەمە کەفییەکان، یان دیافراگم (تحاميل)ی داوێن بەرگری بکەیت؟

بەهەرحاڵ باشترین ڕێگە بۆتۆ دەکەوێتە سەرئاستی دەستەڵاتو ئەو ڕێگەیەی کە لەگەڵ حەزی خۆتدا دێتەوە. لەپێش بەکارهێنانی ڕێگەی هەڵبژێردراوی خۆت، پێویستە چاکیو خراپیو کەموکوڕیەکانی بخەملێنی. هەموو ڕێگەکانی دژە سکپڕی بەندن لەسەر بنەمای کەڕەتەکانی سکپڕی، چونکە ڕۆڵی دەکارخستنی ئەو ڕێگەیە بۆماوەی (١٠٠) ساڵ دەخەملێندرێت بۆ نموونە، بە پێی خشتەی خوارەوە ئامێری ناو منداڵدان IUD بۆماوەی (١٠٠) ساڵ بە شێوەیەکی گشتی (٣٪) گومانی سکپڕی هەیە. واتە ئەگەر (١٠٠) ژن لەکاتی جووتبووندا IUD بەکاربێنن، لەوانەیە (٣) یان سکپڕبن. بەواتایەکی تر ئەگەر تۆش دەتەوێت بۆ بەرگری لە سکپڕی بۆ ماوەی ساڵێك سود لە IUD وەرگریت، گومانی سکپڕیەکەت نزیکەی (٣٪)ە..

ئاستی سکپڕی ڕێکەوتی دەتوانرێ لەسەر بەرنامەیەکی داڕێژراو کەم بکرێتەوە، یان لە ئەنجامی کەمتەرخەمیدا ڕێژەکەی بەرزبێتەوە. ئەو گۆڕانکاریە لە (١٠٠) سکپڕیدا بەم شێوەیە دەگۆڕێت (ستونی لای چەپی خشتەکە). گرنگ ئەوەنیە کە چ ڕێگەیەك بۆ بەرگری لە سکپڕی هەڵدەبژێریت، گرنگ ناوەڕۆك و چۆنیەتی بەکارهێنانی ڕێگەکەیە.

خشتەی ڕێگەکانی بەرگری و گومانی سکپڕی

ڕێگە	میانەڕەوی سکپڕی ڕێکەوتی لە (١٠٠) ژندا	ئەو گۆڕانکاریانەی کە لە چۆنیەتی بەکارهێناندا دێتەدی
حەبەکانی بەرگری	کەمتر لە ١٪	٢٪
مەنی فیل	٣	؟
ئامێری ناومنداڵدان IUD	٣	٢-٧ ٪
دیافراگم (تحامیل)ی داوێن	١٢	٥-٢٨ ٪
کاندۆم	١٥	٨-١٥ ٪
جووتبوونی پچڕوا	١٦	؟
جووتبوون لەوکاتانەدا کە ژن تێیدا ئاوس نابێ	١٦	١٥-٣٤ ٪
مەلحەمە کەفیەکانو دەڵەمەکانو حەبە توخم کوژەکانی ناوداوێن	٥٠	٤-٤٠ ٪
شردنەوەی داوێن لەدوای جووتبوون	٤٠	------
بەکارنەهێنانی ڕێگە بەرگرییەکان	٨٠	------

حەبە بەرگریکەرەکان

مرۆڤ لە دێرزەمانەوە هەوڵیداوە کە لە گیاو شیلەی ڕووەك ماددەیەکی تایبەت دەربێنێ تا بە خواردنەکەی ژن سکپڕ نەبێ. لە یەکێك لە کۆنترین کتێبەکانی چین بۆ بەرگری لە سکپڕی وەها ئاماژەکراوە:-

هەندێك جیوە بکەرە ناو ڕۆنەوەو یەك ڕۆژی تەواو تینی دە، پاشان هەندێك لەمە هەڵگرەو بەیانیان لە خورێنی بیخۆرەوەو بەم ڕێگەیە سکپڕ نابیت. یەکێکی تر لە دکتۆرە کۆنەکان ئەم ڕێگەیەی خوارەوەی بۆبەرگری لە سکپڕی پێشنیار کردوە. بۆ ئەوەی کە منداڵت نەبێ ئاوێك کە ئاسن ژەنگی تێدا هەڵێنابێ لەگەڵ گەڵای کوتراو لێکیبدەو لەدوای خولی مانگانە بە ڕێكوپێکی بیخۆرەوە.

ژنانی مەراکش بۆ بەرگری لە سکپڕی سودیان لە ڕۆن گەرچەك وەرگرتووەو لەگەڵ خواردندا خواردویانە ئەوەش وردە وردە لە دەریای ناوەڕاستدا برەوی پەیدا کردوە.

لەدوای مسەکان (فلز) سەرە گەیشتە گیایەکان. لەگەڵ ئەوەشدا کە ڕەگی گیاگەلێکی زۆریان خستە ژێر تاقیکردنەوە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا دەرمانی بنەبڕ (١٠٠٪) بۆ بەرگری پەیدا نەبوو کە بێمەترسی بێ تا یەکێك لە مامۆستا مامانیەکانی زانکۆی پزیشکی کۆلۆمبیا توانی لە ساڵی (١٩٦٠) بە داهێنانی ماددەیەکی کیمیایی هۆرمۆنی، سەردەمێکی تازەتر لە ئامادەکردنی حەبی دژە سکپڕی بەدەستبێنێ.

پەیدابوونی حەبە خۆراکیەکانی دژەسکپڕی ناوو ناوبانگێکی سەیریان لە نێو خەڵکی دنیادا پەیداکردو بۆ پەیڕەوانی مەزهەبە جۆراوجۆرەکانیش کێشەو گرفتێکی زۆری نایەوە بەهۆی گوێپێنەدانو پشتگوێ خستنی بەها دینیەکان، لەلایەکی تریش گرفتێکی ڕەوشتی خستە نێوخێزانەکان لەلادانو برەودان بە داوێن پیسی بەتایبەتی لە ژنانو کچانی زگورتیدا، چونکە ڕێگە خۆشتر دەبوو

لەبەردەمیاندا کە جاران لەترسی سکپڕبوون و ڕیسوایی، حەزە جنسییەکانیان دەشاردەوەو خۆیان لە چالاکی جنسی دەبوارد. وردە وردە حەبە بەرگریکەرەکان متمانەی زیاتریان پەیدا کرد.

چۆن چۆنی حەبە بەرگریکەرەکان بەرگری لە سکپڕی دەکەن؟!

هەموو حەبە خۆراکییەکان بۆ بەرگری لە سکپڕی بەکاردێن، لەبازاڕدا بەناوی جۆراو جۆر دەستدەکەون و خاوەنی کاریگەرییەکی هاوشێوەن بەو واتایە، کە هەموویان کرداری گەرانێژی بەتاڵ دەکەنەوەو دەبنە ڕێگر لەبەردەم سکپڕی ژندا. لە بەشی یەکەمی ئەو کتێبەدا سەبارەت بە گەرانێژی ژن قسەمان کردو دیسانیش بیری دەخەمەوە کە گەرانێژی یەکێکە لە کارە سروشتییەکانی هێلکەدان کە بەمشێوەیە ڕوودەدات. هەموو مانگێك جارێك لە هەفتەی دووەمی سوڕی مانگانەدا لە لێواری دەرەوەی یەکێك لە هێلکەدانەکان، هێلکۆکەیەکی زۆر ورد کە بەچاوی ئاسایی نابیندرێت سەربەست دەبێ و دەچێتە ناو لوولەی منداڵدانی هاوسێکەی و لەهەمان شوێندا دەمێنێتەوە تا لەگەڵ تۆوی پیاو (سپێرم) ڕووبەڕوو بێتەوە. هێلکۆکە کە تەنها (٢٤) کاتژمێر دەتوانێ بمێنێتەوە ئەگەر لەلایەن تۆوی پیاوەوە نەپیتێنرا لەناودەچێ و سەرەنجام ژنەکە دەچێتەوە سوڕی مانگانەی خۆی. ئەگەر جووتبوون لەپێش کاتی گەرانێژی، یان لە هەمان کاتی گەرانێژی واتە ڕۆژەکانی (١٠-١٨)ی سوڕی مانگانەدا ئەنجام بدرێ، ئەوە هێلکۆکە لەلایەن تۆوی پیاوەوە دەپیتێ و کۆرپەلە دروست دەبێ، بەم شێوەیە ژن ئاوس دەبێ. لەکاتێکدا ئەگەر ژنێك ڕۆژی پێنجەمی سوڕی مانگانەش شەوی حەبێکی بە ڕێك وپێکی تاماوەی (٢٠) شەو خواردبێ، ئەوە گەرانێژی ئەنجام نەدراوە لەبەرئەوە ئەگەر پێشگیریشی لێ نەکات سکپڕنابێ، بەڵام سروشتییەکەی وایە کە (١-٢) ڕۆژ لەدوای دەستهەڵگرتنی دوایین حەب دەست پێ بکاتەوە.

چۆن بتوانین سود لە حەبە بەرگریکەرەکان وەرگرین ؟!

بەشێوەیەکی ڕێكوپێكو لەسەر ڕێنمایی پزیشك هەر پارچە حەبێکی بەرگری (٢١یان ٢٨) حەبی تێدایە. ئەگەر سود لە (٢١) دەنکییەکان وەردەگریت، یەکەمین حەب ڕۆژی پێنجەمی سوڕەکە دەست پێبکە (ڕۆژی یەکەمی سوڕی مانگانە یەکەمین ڕۆژی دەستپێکی عادەیە). حەبەکان بەشێوەی ئاماژە پێکراو ڕۆژی یەك حەبو لەکاتی خەوتندا دەخۆیت. کە هەموویان تەواوبوون (٢١) ڕۆژ، پاشان لەدوای (٧) ڕۆژ پشوودان، خولێکی تر دەست پێدەکەیتەوە.کاتێك کە دەستت بە خواردنی حەبەکان کرد لەسەر بەرنامەیەکی تۆکمەو ڕێكو پێك، ئەوە هەموو مانگێك بەبێ گوێدان بە ڕۆژەکانی عادە، سێ هەفتە حەبەکان دەخۆیتو یەك هەفتە پشوو دەدەی، لەبەرئەوە هەر پاچەیەکی (٢١) دانەیی هەمیشە لە هەمان ڕۆژی هەفتەدا دەست پێدەکاتەوە کە پارچە حەبەکەی پێشوو دەستی پێکردوە. بەدەستەواژەیەکی تر، ئەگەر خواردنی حەبەکان ڕۆژی شەممەی مانگی یەکەم دەستی پێ کردبێ ئەوە مانگەکەی تر لە هەمان ڕۆژی شەممەدا دەست پێدەکاتەوە.

لە ماوەی (٧) ڕۆژدا کە حەبەکە ناخۆریت دەبێ بکاتە ڕۆژەکانی سوڕی مانگانەت. لەکاتی کەڵك وەرگرتن لە حەبە بەرگریکەرەکان لەوانەیە خوێنی سوڕی مانگانە پەڵە پەڵە بێ. لەوکاتەدا دڵتەنگ مەبە، ئەوە فرمانێکی تابلێی سروشتییە. ئەگەر لە کاتی دیاریکراودا سوڕی مانگانەت دەستی پێدەکردەوە، درێژە بەخواردنی حەبەکان بدە، بەڵام ئەگەر (٢) مانگ لەسەریەك سوڕی مانگانە ڕاوەستا، سەردانی پزیشك بکە. لەوانەیە سکپڕ نەبیت، بەڵام پزیشك بۆی هەیە جۆرە حەبێکی ترت لەو حەبانە بۆ بنوسێ.

ئەگەر پارچە (٢٨) دانەییەکان بەکاردێنی، ئەوە بەرنامەیەکی سادەتر هەیە. کاتی خواردنی حەبەکان سەرنجی سەر پارچە حەبەکان بدەو وەکو ئاماژەی پێکراوە وەها بیخۆ، لەبەرئەوە (٧) حەبەکەی کۆتایی کە دەکاتە ڕۆژەکانی (٢٢-٢٨)،

هۆڕمۆنیان تێدانیە تەنها ماددەی ئاسنە. پارچەکانی (٢٨) دانەیی بۆ ئەو ژنانەیە کە لەوانەیە هەندێك ڕۆژ خواردنی حەبەکانیان لەیادبچێ. بەبێ سەرنجدان بەجۆری حەبەکە کە بەکاری دێنی سوڕی مانگانەت هەر (٢٨) ڕۆژ یەك جار دەبێ، لەبەرئەوە لەوکاتانەدا ڕۆژەکانی سکپڕیت بە شێوەیەکی دەستکرد ڕێك دەخرێت.

تاچەندە حەبە بەرگریکەرەکان جێگای متمانەن ؟

لە کاتێکدا کە خواردنی حەبەکان لە شوێنی خۆیدا دەست پێبکرێو ڕۆژانە بەشێوەیەکی ڕێکو پێك بخورێن، لە یەکەمین مانگدا لەحاست سکپڕی پارێزراو دەبیت.

بەهەرحاڵ ئەگەر خولی مانگانەی کورتت هەیە (کەمتر لە ٢٥ ڕۆژ) وایدانێ بۆ دڵنیایی زیاتر لە یەکەمین مانگدا سەرەڕای بەکارهێنانی حەب، ڕێگەیەکی تریشت وەکو جۆرێك (کاندۆم) بەکارهێنا، چونکە واباوە گەرانێژی (٢) هەفتە لەدوای سوڕی مانگانە ئەنجام دەدرێ، چونکە سوڕی مانگانەت تاڕادەیەك کورتە، ئەوە لەوانەیە لە ڕۆژی هەشتەم تا نۆیەم گەرانێژی بکەیت. ئەوجۆرە ژنانە بەپێی ڕێنمایی پزیشك ئەگەر لە ڕۆژی پێنجەم دەست بەحەبەکان بکەن، لەوانەیە لە مانگی یەکەم بڕی هۆڕمۆنی حەبەکان تەنها بۆ (٤ یان ٥) ڕۆژ بۆ وەستانی گەرانێژی بەس نەبێ، بەڵام لە مانگی دووەم بەدواوە تەنها خواردنی حەب بەسە بۆ بەرگری.

ئەگەر ژنێك بەدرێژایی مانگ لەبیری چووبێ یەکێك لە حەبە بەرگرییەکان بخوات، دیسان لەناقار سکپڕیدا پارێزراوە، چونکە ئەوجۆرە حەبانە گەرانێژی لە ناوەڕاستی سوڕی مانگانەدا ڕادەوەستێنن. گرنگ ئەوەیە کە ئەو لەبیرکردنە لە (١٠-١٢) ڕۆژی یەکەمی سوڕەکەدا نەبێ، چونکە لەو وەختەدا گومانی سکپڕی زیاتر دەکات. ئەگەر ئەو لەبیرچوونە لە ڕۆژەکانی کۆتایی سوڕی مانگانەدابێ ئەوە ڕۆڵێکی ئەوتۆی نیە.

ئەگەر لەئەنجامی لەبیرچوون ڕۆژێك حەبەکەت نەخوارد ئەوە ڕۆژی دواتر (٢) حەب بخۆ، بەڵام ئەگەر زیاتر لە حەبێکت لەبیرکرد ئەوە سەردانی پزیشك بکەو ڕێگەی یەدەکی زیاتر بگرەبەر. خواردنی یەك، یان چەند حەبێك لەوانەیە ببێتە مایەی پەیدابوونی پەڵە، یان خوێنبەربوون. بۆیە بۆئەوەی کە خواردنی حەب لەیاد نەکەی، واباشترە کاتێکی دیاریکراویان بۆ تەرخان بکەی، وەك بەیانی کاتی نان خواردن، یان شەو کاتی نوستن. هەندێك لە ژنان بۆ بیرخستنەوە، لەسەر قەرەوێڵەکەی خۆیان نیشانەی تایبەت هەڵدەواسن.

بۆماوەی چەند دەتوانرێ سود لەحەبە بەرگریەکان وەربگیرێت؟

ئێستا هیچ مۆڵەتێکی کاتی بۆ بەکارهێنانی ئەو حەبانە دیاری نەکراوە ئەگەرچی هەندێك لە پزیشکان ڕادەسپێرن کە هەر (١٨) مانگ جارێك واباشە بۆ ماوەی (٢-٣) سوڕ لە بەکارهێنانی حەبەکان دوورکەویتەوە، بەڵام هیچ شوێنەوادێکی زیانبەخشی ناسراو لە بەکارهێنانی بەردەوامو درێژخایەنی ئەو حەبانەدا نەبینراوە، زۆرلە ژنان ساڵەهای ساڵ سودیان لەو حەبانە بینیوەو هیچ گرفتێکی ئاشکرایان نەبووە.

بۆماوەی چەند لەدوای دەستهەڵگرتن لە حەبی بەرگری سکپڕی ئەنجام دەدرێتەوە؟

نزیکەی (٦٠-٧٠ ٪)ی ژنانی ئاوس لەماوەی (٣) مانگ لەدوای وازهێنان لە بەکارهێنانی حەبدا سکپڕ دەبنەوە، بەپێچەوانەی بیرو بۆچوونی زۆران، کە دەڵێن خواردنی حەب ڕێژەی پیتاندن ڕادەگرێت. ئەگەر لەپێش بەکارهێنانی حەبدا ژن گرفتێکی هەبووبێ، لەوانەیە لەدوای وازهێنانیش هەمان گرفت هەر بمێنێ.

ئایا لەدوای وازهێنان لە حەبی بەرگری سوڕی مانگانە دەگەڕێتەوە دۆخی سروشتی خۆی؟

ئەگەر سوڕی مانگانەکەت لە پێش بەکارهێنانی حەبدا ڕێك و پێك بووبێ لەوانەیە لەدوای بەکارهێنانی حەبیش دیسان بگەڕێتەوە سەر دۆخی سروشتی، بەڵام ئەگەر سوڕەکەت ناڕێك و پێشبینی نەکراوبێ، لەوانەیە بەهەمان دۆخە ناڕێکەکەوە بکەویتەوە سوڕی مانگانە، لەدوای وازهێنان لە بەکارهێنانی حەب یەکەمین سوڕی مانگانە لەوانەیە (١-٢) هەفتەو هەتا لە هەندێك شوێندا بەهۆی چالاکبوونی کاری هیپۆفیز چەندین هەفتە دوابکەوێت. ئەگەرچی ئەو دواکەوتنە فرمانێکی نەخوازراوە، بەڵام لە نێوان ئەو ژنانەی سوڕی مانگانەی ڕێکیان نیە، بە فراوانتر دەبیندرێت.

ئایا خواردنی حەبە بەرگریکەرەکان قۆناغی هەناسەساردی ژن دوادەخەن ؟

خۆشبەختانە نەخێر، چونکە ئەگەر پشوودانی هێلکەدانەکان و پاراستنی هێلکۆکە بووبا مایەی دواکەوتنی هەناسەساردی، ئەوە ژنان نەدەبوا لە تەمەنی (٥٠-٦٠) ساڵی سکپڕ بووبانەتەوە، بەڵام ئەو یاسایەش لەسەر هەموو ژنێك بە یەکسانی جێبەجێ نابێ.

کاریگەریە لابەلاکانی حەبەکانی بەرگری چین ؟

حەبە بەرگریکەرەکان تاڕادەیەك پەشێوی ڕوحی و جەستەیی و دەروونیان بە دواوەیە، بەڵام لەڕاستیدا هێشتا ئاشکرانیە، کە ئەو حەبانە تاچەند لە سەرهەڵدانی ئەو پەشێویەدا کاریگەرن. ناکرێ هەموو ناڕەحەتیەکانی وەك سەرئێشەو شەکەتی و توڕەبوون و سەرگێژەو قەڵەوی و قەبزی و ناڕەحەتی گەدەو خرووو هەڵوەرینی موو

خەوزڕان لەو حەبانەوە بزانین. هەروەها گۆڕانکاری حەزی جنسیش ناکرێ لەو حەبانەوە بزانرێ. لە لێکۆڵینەوەیەکی پزیشکیدا هاتوە (١٠٠) ژن کە بۆ ماوەیەکی دیاریکراو لە حەبی بەرگری دەستنیشانکراو سودیان وەرگرتووە لەدوای ماوەیەك لە حەزی جنسیدا نزیکەی (٨٥) کەسیان هیچ گۆڕانکاریان بەسەردا نەهاتووە. حەزی جنسی لە (٧) کەسیاندا بەهێزو لە (٨) کەسی تریشیاندا لاواز بووە.

لە ڕاستیشدا کاریگەری حەبە بەرگریکەرەکان پەیوەندیان بە بڕی هۆڕمۆنی هەرحەبێكو ڕێژەی ئیسترۆجینو پرۆجیسترۆجینەکەوەیەتی. کاتێ کە ئەو حەبانە بۆ یەکەمین جار لە ساڵی (١٩٦٠) کەوتنە بازاڕەوە، زۆر لە ژنان لەبەر کاریگەری لابەلای نەخوازراو لێی دڕدۆنگ دەبوون. یەکێك لە باوترین ڕواڵەتەکانی ئەو جۆرە حەبانە دەرکەوتنی نیشانەکانی سکپڕیە وەك: هێڵنج، ئاوسان، کۆبوونەوەی شلەمەنی لە لەشدا، دەرکەوتنی پەڵە، دەرکەوتنی دەنکە دەنکە لەسەر پێست (بەتایبەتی لە ڕوخساردا). خۆشبەختانە زۆری نەخایاند کە زانایان بۆیان دەرکەوت بەهێنانە خواری بڕی هۆڕمۆنی ئەو حەبانە، دەتوانن کاریگەری لابەلای نەخوازراو بەبێ ئەوەی کە کاریگەری بەرگریەکەیان کەم بێتەوە لاببەن.

ئێستا چونکە بڕی هۆڕمۆنی ئەو حەبانە کەمکراوەتەوە، ژمارەیەکی زۆرکەم لە خانمەکان (کەمتر لە ٥٪) لەترسی حاڵەتی نائاسایی لە بەکارهێنانی حەبدا خۆدەبوێرن وەکو خوێنبەربوون، یان پەڵە پەڵەی ورد کە زۆر زوو لادەچن. بەهەرحاڵ ئەو ژنانەی کە لەگەڵ بەکارهێنانی ئەو حەبانەدا گلەیی لە زیادبوونی کێشیان دەکەن، با جۆری حەبەکەیان بگۆڕن.

ئایا حەبە بەرگریکەرەکانیش مەترسیدارن؟!

لە ژمارەیەك لەو ژنانەی کە حەبە بەرگریکەرەکان بەکاردێنن نیشانەی جددیو هەتا کوشندەش بینراوە وەکو دانانی پارچە خوێنو جەڕاحەت هەتا لەکار کەوتنی دەمساری لەشیش. ئەگەر تۆ لەنێوان ملیۆنەها ژن دای کە ئێستا حەبە

بەرگریکەرەکان بەکاردێنن، یان نیازت وایە لە ئاییندەدا بەکاریان بێنی، دەبێ هەندێك لە ڕاستییەکانت لەیادبێ و مەترسی گریمانەکانی بخەملێنی.

دیتنی پارچە خوێن زۆر ڕوون نیە، کە لە ئەنجامی حەبەکانەوە بێ. لەسەر بنەمای ڕاپۆرتێك کە لە سالّی (١٩٦٨) لە بەریتانیا پێشکەشکرا هەزاران خانم لە ترسی مەترسییەکانی ئەو حەبانە وازیان لە بەکارهێنانیان هێنابوو. لەسەر هەمان ڕاپۆرت مردن لە ئەنجامی دیتنی پارچە خوێنەوە لەنێوان بەکارهێنەرانی حەبە بەرگریکەرەکان (٧) جار زیاتر بوو لەوانەی کە ئەو حەبانەیان بەکارنەهێنابوو. هەروەها لە نێوان بەکارهێنەرانی ئەو حەبانەدا ژمارەی ئەو کەسانەی بەمەبەستی دیتنی پارچە خوێن لە نەخۆشخانەدا خەوێندرابوون، (٩) جار زیاتر بوو لەوانی تر.

لە لێکۆڵینەوەیەکی تازەتردا (٦٦٠٠٠) خانم کە بۆ (٨٠٠٠٠٠) سوڕی مانگانە سودیان لە حەبە بەرگریکەرەکان وەرگرتبوو خرانە ژێر لێکۆڵینەوە، دەرکەوت ئەو خانمانەی کە پارچە خوێن دەبینن کەمتر نەبوو لەو خانمانەی کە حەبە بەرگریکەرەکان بەکاردێنن.

بەکارهێنانی حەبەکانی بەرگری تاچەند لەسەر خۆت بەمەترسیدار دەزانی ؟

بۆساتێك وایدانێ کەهاتو هاواری سەرسامترین ڕاپۆرت ڕاستەقینەیەو ئەو حەبانە ڕاستەوخۆ فاکتەری پارچە خوێنن. لەسەر ئەو بنەمایە وایدانێ خانمێك کە سود لە حەبەکانی بەرگری وەردەگرێت، گومانی مردنی لە ئەنجامی پارچە خوێنی جەستەیی، یان دەماغیی (٧) جار لەوخانمانەی کە ئەوحەبانە بەکارناهێنن زیاترە. وایدابنێ کە ئەو داوایە ڕاستە، بەلاّم ئایا ئەو مەترسییە لەو ئامارە (٧ ئەوەندەییە) زۆر زیاترە؟ سەرەنجامی ئەو ئامارە ئەوەیە کە ئەگەر خانمێك لە نێوان تەمەنی (٢٠-٣٤) سالّی سود لە حەبی بەرگری وەردەگرێ، گومانی ئەوە کە لە ئەنجامی پارچە خوێنەوە دەمرێت $1/3$ لە (١٠٠ر٠٠٠)ە . لەکاتێکدا کە ئەو خانمە لە

سەروی (٥) ساڵیەوەبن، ئەوە گومانی مردنـی لـە $\frac{1}{3}$ بـۆ $\frac{3}{4}$ لـە (١٠٠ر٠٠٠) زیاد دەکات. تەنها لە وولاتی ئەمریکا لە (١٠٠ر٠٠٠) خانـمی سـکپڕ نزیکـەی (٢٩)یان ڕاستەوخۆ لە ئەنجامی سکپڕی، یان زاو زێوە لەناودەچن. ڕێژەی مردن لـە نێـوان ئـەو ژنانـەی کـە کۆرپەلـەیان لەباردەچـێ دیـسان (٧) لـە(١٠٠ر٠٠٠)ە لەبەرئەوە بەکارهێنانی حەب باشـترین پـارێزەی ژنـە بـۆ مەترسـیەکانی سـکپڕیو لەبارچوون. واباشترە ئەو ژنانەی کە ڕابردوی ئاوسانی خوێنبەرەکانیان هەیە لـەکاتی دیتنی پارچە خوێندا سود لە حەب وەرنەگرن. لەبارەی ئـەو خانـمانەی کـە حـەب دەخۆن ئەگەر نیـشانەی گومـانی ئاوسـانی خوێنبـەرەکانیان لەگـەڵ پارچـە خـوێن پێکەوە سەری هەڵدا (وەك ئازاری خوێنبەرەکان لە لاقەکانو ناوچەی بەرزگ) نـابێ لەخۆوە حەب بخۆن. بەهەمان شێوە لەکاتی ئازاری ناوچەی سنگو تەنگەنەفەسـیو پەشێوی لە بیناییدا دەبێ بێوچان ڕاپۆرت بدرێ بە پزیشك. ئەگەر چەند ساڵێك بـێ حەب بەکاربێنێتو نیشانەیەك نەبینێ، ئەوە بەو واتایـە نیـە، کـە لـەئاقار پارچـە خوێن پارێزراوبێ. لەسەر ئەو بنەمایە کە لەوانەیە ئیستڕۆجینی دەسـتکردی حەبـە بەرگریکەرەکان ببێتە هۆکاری پارچە خوێن، ئەوە واباشە کە بڕی ئیستڕۆجینەکە لـە حەبەکانی لەمەودوادا کەمبکرێتەوە.

ئەوەی کە جێگای سەرنج بـێ ئەوەیـە، کـە لێکۆڵینـەوەکان دەریانخـستووە کـە ئاوسانی خوێنبەرەکانو دیتنی پارچە خوێن لە یەککاتدا لـەو ژنانـەی کـە حـەبیش ناخۆن بینراوە.

ئایـا شێرپەنجـەو حەبـە بەرگـریکـەرەکان پەیوەندییـان بەیەکـەوە هەیـە ؟

تا ئێستا هیچ بەڵگەیەك لەسەر ئەوە نیە، کە حەبـە بەرگریکـەرەکان فاکتـەرو وروژێنەری شێرپەنجە بن لە ئەندامـەکانی لەشـی مرۆڤـدا، بـەڵام لـەو ژنانـەی کـە گلاندی مەمك، یان ئاندومیتریۆمیان هەیە، لەوانەیە بوونی ئیـستڕۆجین لەوحەبـەدا

گەشەی شانەکانی شێرپەنجە بوروژێنی. لە وەها مەرجێکدا دەبێ لە بەکارهێنانی حەبەکانی بەرگری دوورکەوێتەوە.

ئایا لەکاتی بەکارهێنانی حەبە بەرگریکەرەکاندا پشکنینی یەك لەدوای یەکی پزیشکی پێویستە ؟

بەڵێ لە ڕاستیدا پزیشکان لە پێش بەکارهێنانی حەب، یان لەکاتی بەکارهێنانیدا کەسەکە دەخەنە ژێر پشکنینە گشتیو تاقی کردنەوەکان بۆ دەستنیشانکردنی شێرپەنجە.

لە هەندێك کاتدا حەبە بەرگریکەرەکان سەرئێشەو شەکرەو پاڵەپەستۆی خوێن زیاد دەکەن، بەهەمان شێوەش گەشەی گلاندی فیبرۆئیدی منداڵدان (ئەگەر هەبێ). لەوانەیە لەژێر کاریگەری ئیسترۆجیندا زیاد بکات. لەبەرئەوە پشکنینە یەك لەدوای یەکەکانی پزیشکی دەبێ هەر (٦) مانگ، یان ساڵی جارێك ئەنجام بدرێ. بەهەرحاڵ ئەگەر کێشەیەك سەریهەڵدا دەستبەجێ سەردانی پزیشك بکە. ئەگەر لە بەرنامەتدایە درێژە بەخواردنی حەبەکان بدەی، لە پێش دەست پێکردنی دوایین حەب سەردانی پزیشك بکە.

لەکۆتاییدا دەبێ لەیادمان نەچێ ئێستا ملیۆنەها ژن بەبێ سەرهەڵدانی هیچ مەترسییەك سود لە حەبە بەرگریکەرەکان دەبینن.

ئایا هەمووکەس دەتوانێ سود لە حەبەکانی بەرگری وەرگرێت ؟

کاریگەری حەبی بەرگری لە هەموو کەسدا وەك یەك نیەو هەر ژنێك کاردانەوەیەکی تایبەتی بە حەبەکان هەیە، کە لەگەڵ ژنێکی ترجیاوازی هەیە، لەبەرئەوە بەو پێودانگەی کە فلانی دۆستی تۆ لەو حەبانە دەخواتو سەرەنجامیشی باش بووە نابێ تۆ لەخۆوە بەبێ سەردانی پزیشك ئەو حەبانە بەکاربێنی بە

مەبەستی بەرگری. لەنێو ئەزمون گەلێك کە لەماوەی زیاتر لە (٦) ساڵ لە بەکارهێنانی حەب لەدنیادا بەدەستهاتووە گەیشتوونەتە ئەو ئەنجامە، کە هەموو خانمەکان ناتوانن سود لەو حەبانە وەرگرن بە مەبەستی بەرگری لە سکپڕیو بەشێوەیەکی گشتی بەکارهێنانی حەب بۆ ئەو خانمانەی کە ئەو گرفتانەی خوارەوەیان هەیە قەدەغەیە.

١- ئەوانەی کە گرفتی جگەریان هەیە، وەیان ئەوانەی کە ڕابردویەکیان لەگەڵ زەردوییدا هەیە.

٢- ئەوانەی کە تووشی واریس (ئازاری قاچەکان) هاتوون، یان ئەوانەی کە ئاوسانی خوێنبەرەکانی لاقیان هەیە.

٣- ئەوانەی کە تووشی برینی گەدە یان ئاوسانی ڕێخۆڵە بوون.

٤- ئەوانەی کە زۆر قەڵەون یان ئەوانەی کە پەشێوی گلاندەکانی ناوەکیان هەیە.

٥- ئەو خانمانەی کە تەمەنیان لە (٣٥) ساڵان بەسەرەوەیە، یان ئەوانە کە گلاندی منداڵدانو هێلکەدانیان هەیە.

٦- ئەو خانمانەی کە لەمەوبەر حەبیان خواردووەو دووچاری نیشانەی جۆراو جۆر بوون، یان ئەوەتە چەندان مانگ حەبیان نەخواردووە کەچی گرفتەکەیان لانەچووە.

٧- بەکورتی دایکانی شیردەر تا ئەو کاتەی کە نەکەوتوونەتەوە سوڕی مانگانە، یان کەوتوونەتە سوڕەکە، بەڵام هێشتا شیر هەردەدەن بە منداڵەکانیان.

نیشانەو دژواریەکانی حەبە بەرگریکەرەکان

حەبە خۆراکیەکان کە بۆ بەرگری لە سکپڕی بەکاردێن لەلای هەندێك لە خانمەکان دژواری دروست دەکەن، یان نیشانەی جۆراوجۆر بەدوای خۆیدا دێنێ کە لەو بەشەدا بەشێوەیەکی کورت باسیان دەکەین.

١- تاقمێکی تاڕادەیەك زۆرلە ژنان لەدوای خواردنی حەب تووشــی بــاری هێڵــنج‌و ڕشانەوە دەبن بەتایبەتی ئەگەر حەبەکان لەڕۆژدا بەکاربێنن.

ئەو حاڵەتە کە جۆرێکە لەبێ توانایی لەش‌و بەندە لەسەر بەهێزی‌و بێتوانایی ژن لە بەرانبەریدا، بەڵام لەوانەیە لــەدوای چــەندین ســوڕی مانگانــە وردە لەناوبچێ.

٢- تاقمێکی تر لەژنان سکاڵا دەکەن، کە لەدوای بەکارهێنانی ئەو حەبانــە حــەزی جنسیان کەمبۆتەوە لەکاتی جووتبوون‌و وەکو پێشان چێژ وەرناگرن.

٣- زۆربەی ئەو ژنانەی کە سود لەوحەبانە دەبینن حەزیان دەچێتە قەڵەوبوون، بەڵام ئەو قەڵەویە تاڕادەیەك کاتییەو زیاتر بەهۆی کۆبوونەوەی ئاو لە شانەکانی لەش دروست دەبێ. هەرلەبەر ئەوەشە کە سنگی ئــەو ژنانــە بەرجەســتەترو گــەورەتر دەبێ.

٤- زۆرجار هەندێك لە خانــمەکان سکاڵا لەدەست زۆربوونی تۆژی سەرو دەرکەوتنی خرووو پەڵە لە ڕوخنساردا‌و توڕەیی‌و سەرئێشەو تەڕەشۆی زۆری ژنانە دەکەن.

٥- ئەو دایکانەی کە شیر دەدەن‌و دەکەونە سوڕی مانگانە ئەگەر بۆ ماوەیەکی زۆر کەڵك لەو حەبانە وەرگرن، تەڕەشۆی شــیری مەمکــەکانیان کەمدەبێتــەوە، یــان هەندێك جار کۆتایی دێ.

٦- خوێنی سوڕی مانگانە لە زۆربەی کاتدا زۆرکەم دەبێتەوە، یان هەندێك جار بــە شێوەی پەڵە دەردەکەوێت.

٧- هەنــدێك لــەژنان کــە ماوەیــەکی زۆر حــەبی خــۆراکی دەخــۆن، لــەدوای دەستهەڵگرتنی حەبەکان لەوانەیە بەشێوەیەکی کاتی چەند مانگێــك نەکەونــەوە سوڕی مانگانە.

٨- تاقمێکی تاڕادەیەك زۆر لە ژنان دوچاری پەڵەو خوێنبەربوونێکی کــورت دەبــن کە نیشانەیەکی بەربڵاوە.

IUD یان ئامێرەکانی ناو منداڵدان چین و چۆن کاردەکەن ؟

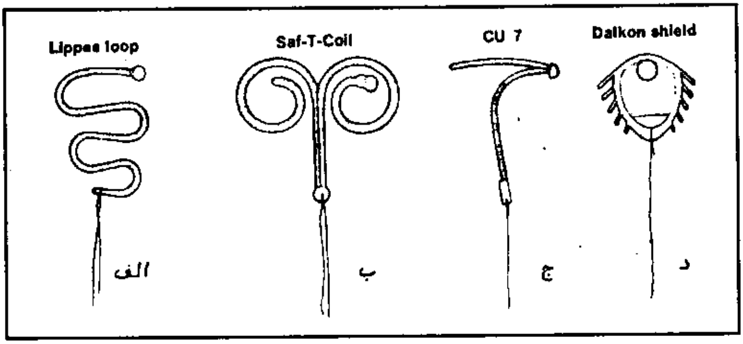
ئامێرەکانی ناومنداڵدان IUD تەنی نەرم و پلاستیکی تایبەتن، کە زۆر جۆریان هەیە (وەك وێنەکە). ئەو ئامێرە بەهاوکاری دەزگایەکی تایبەت لە منداڵداندا دادەنرێ و لەدوای حەبەکانی بەرگری کاریگەرترین ڕێگەیە بۆ بەرگری لە سکپڕی (ڕێژەی بەرگریکردنەکەی نزیکەی ٩٧ ٪ە).

لەدوای دانانی IUD لەناو منداڵدان ڕێگە لەبەردەم سپێرم و تۆخم هەراسان دەکات. وا دێتە بەرچاو ئەو ئامێرە بەشێوەی تەنێکی بێگانە دەبێتە مایەی وروژاندنی بێگانە خۆر (مایکرۆڤاژ)ەکانی منداڵدان، سەرەنجام ئەو شانانە سپێرم، یان هەتا هێلکۆکەش بەخێرایی گەمارۆ دەدەن و وەرسی دەکەن.

ئایا هەموو ژنان دەتوانن سود لە IUD وەرگرن ؟

تا ئەو دواییە سودوەرگرتن لە IUD لەلایەن ئەو ژنانەوە کە لەمەوبەر زگ و زایان نەکردبوو دەبوە مایەی دژواری، چونکە دانانی ئەو ئامێرە لەناو منداڵدانی ئەوجۆرە ژنانەدا زۆر سەخت و دژوار بوو، لەلایەکی تریش دەبوە مایەی سوڕی مانگانەی بەئازار و خوێنبەربوونی قورس.

ئەمڕۆ لەبارەی بەکارهێنانی IUD پێشکەوتنی گەورە بەدەست هاتووە بە شێوەیەك کە IUD جۆراو جۆر و بەشێوەو قەبارەی جیاواز کەوتۆتە بازاڕ.



ئامێرەکانی ناومنداڵدان

IUD تاچەند دەتوانرێ لەناو منداڵداندا بهێڵدرێتەوە ؟

جۆرە مسییەکەی دەبێ هەر (٢) ساڵ جارێك بگۆڕدرێت، بەڵام ئەگەر لە جۆری پلاستیکی بێ وەکو Lippes Lpoo (وەك لە وێنەکەدا دیارە)، یان Saf-T-Coil بێت ئەوە پێویست بەگۆڕین ناکات.

سودوەرگرتن لە IUD چ چێژێکی هەیە ؟

ئۆقرەیەکی خۆشەو هیچ نیگەرانیەك لەسەر سك پەیدا ناکات. بۆ خانمێك کە ناتوانێ لە حەبەکانی بەرگری، یان ڕێگەکانی تر سود وەرگرێ ئەوە IUD باشترینو کاریگەرترین ڕێگەیە.

لە چ کاتێکدا دەبێ IUD لەناو منداڵداندا دابنرێ ؟

باشترین کات بۆ دانانی IUD لەناو منداڵداندا ڕۆژەکانی سوڕی مانگانەیە، چونکە لەوڕۆژانەدا بەهۆی نەرمیو کشانی لێوارەکانی منداڵدان دانانی IUD ئاسانترە. سەرەڕای ئەوە، پزیشکیش دڵنیا دەبێ، کە لەکاتی دانانی IUD لەناو منداڵداندا خانم گومانی سکپڕی لێناکرێ. ئەگەر IUDەکە لە ڕۆژەکانی تری سوڕی مانگانەدا بخرێتە ناو منداڵدان، لەوانەیە منداڵدان قبوڵی نەکاتو فڕێی بدات.

ئەگەر خانمێك کە نەیزانیو لە ڕۆژەکانی یەکەمی سکپڕیدا سودی لە IUD وەرگرت ئایا کۆرپەلە لەباردەچێت ؟

بۆ وەڵامی ئەوپرسیارە ئاماری بەڵگەدار لەبەر دەستدانیە. ئەگەرچی IUD دەتوانێ ببێتە مایەی لەبارچوونی کۆرپەلە، بەڵام ئەگەر توخمی پیتێنراو لەناو منداڵداندا لانەی کردبێ، ئەوە درێژە بەگەشەی خۆی دەدات.

چۆن IUD لەنــاو منداڵـداندا جێدەكرێتــەوە ؟

ئەو كردارە دەبێ بەرەچاوكردنی ڕێنماییيەكانی تەندروستیو ئەوپەڕی ســەرنجەوە ئەنجام بدرێ. بـۆ ئـەو مەبەسـتەش پزیـشكەكان زۆر ڕێگـەی جیـاواز بـەكاردێنن. بەهەرحاڵ، ئەوكارە كارێكی سادەیە.

سەرەتا لێواری منداڵدان بەگیراوەیەكی گەنبـڕ پـاك دەكرێتــەوەو لــەدوای ئــەوە بەهاوكاری میلێكی نەشـتەرگەری قــووڵ ڕوپۆشـی ناومنداڵـدان ئەنـدازە دەگـیرێ. بەوكارە پزیـشك جـۆری IUD ەكـە(لـەڕوی قـەبارە)و شـوێنی دانانەكـەی لـەناو منداڵداندا دیاری دەكات.

ئەمڕۆ زۆربەی IUD یەكان لەسەر میلەیەك بە ئەستوراییی یەك دەنكـە شـقارتە دادەنێن. بەهاوكاری ئەو میلە ناسكە دەتوانرێ IUD یەكـە بگەیەندرێتـە قـوڵایی شوێنە دیاریكراوەكە. پاشان میلەكە لە IUD یەكە جودا دەكرێتەوە. سەرجەم ئەو كارە زیاتر لە (٣) خولەك ناخایەنێ.

ئایا لــەكـاتی دانــانی IUD دا هیچ ئـازارێــك هەســت پێدەكرێت ؟

لەوخانمانەی كە لەمەوبەر منداڵیان بووە ئەوكارە تاڕادەیەك بێئازارە. بەگـشتی لەدوای دانانی IUD لەناو منداڵدان لەوانەیە بۆماوەی چەند خولـەك لـە ئـەنجامی گرژبوونی ماسولكەكانی منداڵدان ئازارێكی سووك هەست پێبكرێت، ناڕەحەتی لـە بنەڕەتدا لە ئەنجامی كشانی بۆڕی لێواری منداڵدان لەكاتی دانانی IUD دا دروست دەبێ. لەبەرئەوە لەو ژنانەدا كە لەمەوبەر زگـو زایـان نـەكردووە، بـەهۆی تـەنگی بۆڕی لێواری منداڵدان كەمێك نەشتەرگەریەكەیان دژوارترە.

لەکاتی دانانی IUD دا ڕووبەڕووی چ گرفتێك دەبیتەوە ؟

لەوانەیە هیچ جۆرە گرفتێك ڕوونەدات، بەڵام تا (٢-٣) مانگی یەکەم لەوانەیە لەنێوان دووسوڕی مانگانەدا پەڵە ببیندرێتو سوڕەکەش قورس‌و درێژخایەن بێ. لەدوای ئەو ماوەیە سوڕی مانگانە سووکتر دەبێ‌و وردە وردە دەگەڕێتەوە دۆخی یەکەم جاری. نزیکەی (١٠ ٪) لەو خانمانەی کە سود لە IUD وەردەگرن بەهۆی لەبەر ڕۆیشتنی بەردەوامی خوێنێکی بێتاقەتکەرو بەبێ ئازار (یان بە ئازار) IUD یەکە لە منداڵدانیان دەردێنن.

خانمی بەڕێز...

ئەگەر سود لە ئامێرەکانی ناو منداڵدان وەردەگریت دەبێ زۆر وشیارانە مامەڵەی لەگەڵدا بکەی نەبادا هەڵوەرێت بەتایبەتی لە مانگەکانی یەکەم‌و بەتایبەتی تر لە ڕۆژەکانی سوڕی مانگانەدا. بۆ ئەو مەبەستە واباشترە جارجارە لە مانونەمانی IUD یەکە خۆت دڵنیا بکەیتەوە.

چۆن دەتوانیت بزانیت کە IUD یەکە لە شوێنی خۆی دانراوە ؟

هەموو IUD یەکان بە داوێکی نایلۆنی ناسك پێکەوە بەستراون، کە درێژیەکەیان (٢-٤) سم دەبێ لەکۆتایی داوێن. بۆ دڵنیابوون دەتوانیت قامکی خۆت ببەیتە ناو داوێن‌و داوە نایلۆنەکە بەئاسانی لە نزیك لێواری منداڵدان هەست پێبکەی. بەم شێوەیە دەتوانیت لە مانگەکانی یەکەم لەدوای سوڕی مانگانە لە بوونی IUD لە منداڵدانی خۆتدا دڵنیابیت. ئەگەر داوە نایلۆنەکەت نەدۆزیەوە دەستبەجێ سەردانی پزیشك بکەو لەپێش ئەوەشدا هەوڵدە ڕێگەیەکی تری بەرگری بگریتەبەر.

ئایا لەکاتی جووتبووندا داوەکەی IUD ڕێگر نیە؟

هەندێك لە پیاوان سکاڵایان لەداوی IUD هەیە. لەوکاتەدا پزیشك بە کورتکردنەوەی داوەکە کێشەکە چارەسەر دەکات.

ئایا دەکرێ لەگەڵ IUD دا جۆرێك (کاندۆم)یش بەکاربهێندرێ ؟

ئەو بابەتە بەئەزمونی تەواوەوە تاقیکراوەتەوەو سودی هاوبەشیان پەسند کردوە.

ئایا ئەمڕۆ IUD باشترو کاریگەرتر هەیە لە جاران ؟

لە ساڵی (١٩٧٤) جۆرێك لە IUD بەناوی GU..٧ کە یەکێك لە باشترینو کاریگەرترین جۆری ئامێرە تازەکان بوو خرایە بازاڕ. ئەو IUD یە پلاستیکییە وەکو ژمارە(٧)ەوە بەستراوەتەوە بە میلەیەکی مسییەوە. لەوانەیە مسەکە جموجۆڵی دیواری منداڵدان کەم کاتەوەو ببێتە ڕێگر لەبەردەم گرژبوونە بە ئازارەکان. سەرەڕای تایبەتمەندیە بەرگریەکەی زۆر گاریکەرەو گومانی هەڵوەرینو دەرچوونی GU..٧ لە منداڵداندا دیسان لە هەموو جۆرەکانی تر کەمترە (گومانی کەوتنەکەی ٤-٦٪)ە. کەم وکوڕیەکانی لەوانی تر کەمترەو ڕادەی بەرگریەکەشی (٩٩ ٪)ە.

بەهۆی بوونی مس لەو IUD یەدا وەك دەرمانێکی کاریگەر وایە. لەبەرئەوە دەبێ دڵنیابیت کە بوونی مس لەناو منداڵداندا کاریگەری زیانبەخش دروست ناکات.

دەکرێ لەگەڵ بەکارهێنانی IUD یشدا دووگیان بێت ؟

ئەگەر لەکاتی بەکارهێنانی IUDدا دووگیان بوویت، بێوچان سەردانی پزیشك بکە، چونکە لەوانەیە پزیشك لەوکاتانەدا IUD یەکە دەربێنێ بۆئەوەی ڕێ لە هەوکردنە سەختەکانی منداڵدان بگرێ.

گرفتەکانی IUD چین ؟

لەکاتی دانانی IUD دا گرفتی وەك کونبوونی منداڵدانو ڕۆچوونی IUD بەقوڵایی قاڵچەکانی داوێندا بینراوە، بەڵام هەوکردنی قاڵچەکان لە ئەنجامی IUD دا بەکەمی بینراوە، بەهەرحاڵ لە سەرجەم IUD یە تازەکان کە کەوتونەتە بازاڕ، گرفتی بەرچاو نەبینراوە.

ئایا پەیوەندیەك لە نێوان شێرپەنجەی منداڵدانو IUDدا هەیە؟

هیچ بەڵگەیەك لەسەر ئەوە نیە کە IUD دەبێتەمایەی شێرپەنجەی منداڵدان، یان لێواری منداڵدان.

دەربارەی UTS چ دەزانیت ؟

ئەگەرچی UTS یش لەناو منداڵداندا دادەنرێتو لە ڕووی تەکنیکییەوە ئامێرێکی ناو منداڵدانە، بەڵام بنچینەی کارەکەی بەتەواوی لەگەڵ IUD دا، جیاوازە بە پێچەوانەی IUD ئەو ئامێرە پلاستیکییە کە لە شێوەی پیتی T ئینگلیزی دایەو کەمێك بلوری پرۆجیسترۆنی تێدایە. لەو پرۆجیسترۆنە هەموو ڕۆژێك هەندێکی سەربەست دەبێ لە ڕووپۆشی لێواری منداڵدانو داپۆشی ناو منداڵداناو گۆڕانکاری پەیدا دەکات. سەرەنجام ڕووپۆشی لێواری منداڵدانیش بە ڕادەیەکی بەرچاو دەگۆڕێتو دەبێتە لانەی توخمی پیتێنراو.

یەکێك لە خۆشییە ئاشکراکانی UTS ئەوەیە، کە پرۆجیسترۆنە سەربەستەکەی هیچ ڕۆڵێکی بۆ سەر گەرانێژی نیە. ڕێژەی گومانی سکپڕیش بەم ڕێگەیە بەشێوەیەکی بەرچاو لەخوار (نیو لە سەد)ە. بە دەستەواژەیەکی تر، UTS سەرەڕای ئەوە کە هێندەی حەبەکانی بەرگری کاریگەرە، هیچ یەکێك لە کاریگەرە نەخوازراوەکانی حەبەکانیشی نیە. سەرەڕای ئەوەش ئەو خوێن بەربوونانەی کە

لـەکاتی بـەکارهێنانی IUD دا لەوانەیـە ڕووبـدات، بەشـێوەیەکی بەرچـاو لـە بەکارهێنانی UTS دا نەبینراوە کە تا ئێستا بۆماوەی (٢) سـاڵ لەسـەر (٣٠٠٠) ژن تاقیکراوەتـەوە، بـەڵام هێـشتا لەلایـەن دامـەزراوەی دەرمـانیی ئـەمریکا بـۆ بەکارهێنانی جاڕ نەدراوە.

دیافـراگـم (پـەردە) diyafragm چیـە ؟

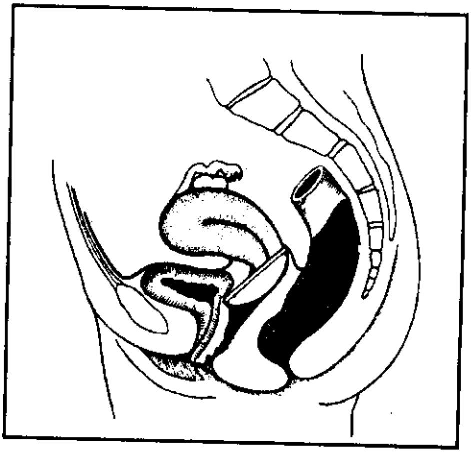
دیافراگم ئامێرێکی لاستیکیو شێوە پیاڵەییـە کـە لەسـەر فەنـەرێکی مـسی ئاڵقەیی دانراوە (وەك وێنەکە). دیـافراگم وابـاوە بەمۆڵـەتی پزیـشك دەکرێـت. لەکاتێکدا کە ئەو ئامێرە بەشـێوەیەکی دروسـت بەکاربهێنـدرێت هـەموو لێـواری منداڵدانو کۆتایی داوێن دادەپۆشێتو هەتا نەك بـەهۆی گرژبـوونی ماسـلوکەکانی داوێـن، بـەڵکو بـەزەبری ئـامێری زاوزێـی پیـاویش ناجوڵێـت. لەلایـەکی تـر، بەکارهێنانەکەی هێندە ئارامو خۆشە، کە هەست بەوە ناکرێـت شـتێك لـە داوێنـدا هەیە.

دیـافراگمەکان لە چ شـتێکدا جیاوازیـان لەگەڵ یەکتـریدا هەیـە ؟

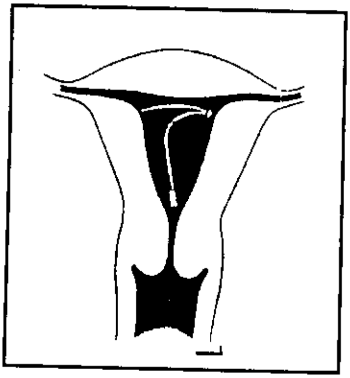
بەشێوەیەکی گشتی دیافراگمەکان لە (٢) شتدا جیاوازیان هەیە: یەکێك لـەڕووی قەبارەو ئەوی تریان لەشێوەی فەنەرە مسەکەیانەوەیە. زیاتر لە ژنانی مام ناوەندیدا تیرەی دیافراگم (٧٠-٨٥) میلی مەترەو فەنەرە مـسیەکەشی ئاڵقەیـەکی کـراوەی مارپێچـی یە. فەنەری دیافراگم کە تایبەتمەنـدی هەسـتانەوەو نوشـتانەوەی هەیـەو ئەمەش وا دەکات کـە قەبارەکـەی وەك قـەبارەی داوێـن لـێ بکـات. بـۆ ئـەوەی ئامێرەکە کاریگـەری زیاتری هـەبێ واباشـە قـەبارەو شـێوەکەی لەگـەڵ قـەبارەی داوێندا گونجاوبێ.

ئایا هەموو خانمەکان دەتوانن سود لە دیافراگم وەرگرن ؟

هەمیشە نەخێر، چونکە لە هەندێك لە خانمەکان بەهۆی سستبوونی لە ڕادەبەدەری ماسولکەی داوێنیان، لەکاتی بەکارهێنانی دیافراگمدا لەگەڵ گرفتی ئاوسان ڕوو بە ڕوو دەبنەوە. لەوجۆرە خانمانەدا دیافراگمەکە جێگۆڕکێ دەکات، یان بەباشی جێی خۆی ناگرێ.



شوێنی دانانی دوانەی دیافراگم



شوێنی دانانی ئامێرەکە لەناو منداڵداندا

دانانی دیافراگم لەو خانمانەدا کە منداڵدانی چەماوەیان هەیە دژوارترە. لەلایەکی تر لە ژنانی هەرزەکاردا کە داوێنی تەنگیان هەیە دانان، یان دەرهێنانی دیافراگم کارێکی سەختە. تاقمێکی تر لەژنان دەتوانن زۆربە ئاسانی سود لەو دیافراگمە وەرگرن، بەڵام ئەگەر زۆر لە دامێنیان دامایەوە لێیان زەحمەت دێ، لەبەرئەوە ئەوجۆرە ژنانە واباشترە بۆبەرگری لە سکپڕیان، سود لە ڕێگەی تر وەربگرن.

دیافراگم تاچەند جێگای متمانەیە بۆ بەرگری لە سکپڕی؟

لەکاتێکدا کە بەدروستی سود لە دیافراگم وەربگیرێت (٩٥٪) بەرگری لە سکپڕی دەکات. بە گرنگینەدانیش بە نێوەڕۆکی بەکارهێنانەکەی لە ئاستی بەرگریەکەی کەمدەکاتەوە.

چۆن دەتوانیت تا (٩٥ ٪) لە دیافراگم دڵنیابیت ؟

ئەگەر یەکەمین جارتە سود لە دیافراگم وەردەگریت دەبێ دڵنیابیت کە بەکارهێنانەکەی بەوردی بزانیت بۆئەوەی دەرەنجامی باشتر بەدەستبێنی.

پێویستە هاوکات لەگەڵ دیافراگم سود لە کرێمی ئیسپر میسیداڵیش وەرگیرێت. کرێمی (ئیسپرمیسیداڵ) دەتوانیت بەبێ مۆڵەتی پزیشکیش لە دەرمانخانەکان بکڕیت. لەڕاستیدا هیچ لە مەسەلەکە ناگۆڕێت کە کام لای دیافراگمەکە لەسەر لێواری منداڵداندا دابنێی، بەڵام گرنگیەکەی لەوەدایە کە هەندێك لەو کرێمە هاوکات بێ لەتەك بەکارهێنانی دیافراگمەکەدا. بۆئەو مەبەستەش هەموو جارێ لەپێش بەکارهێنانی دیافراگمدا ئەولایەی کە دەتەوێ لەسەر منداڵدانی دانێی بە کرێمەکەی چەور بکە بەقەدەر کەوچکێکی چای. بۆ دڵنیابوونیش واباشترە لایەکەی تری دیافراگمو دەوروبەری ئاڵقەکەش چەور بکرێت.

کرێمی (ئیسپرمیسیدال) سەرەڕای کوشتنی سپێرمەکان دەوروبەری ئاڵقەی دیافراگمەکەش دادەخات. لەپێش هەر جووتبوونێکدا دیافراگمەکە لەسەر لێواری منداڵدان دانێ. بۆ جووتبوونی دووەم، یان لە کاتێکدا کە ماوەی نێوان دانانی دیافراگمەکەو جووتبوونەکە زیاتر لە (٦) کاتژمێر بخایەنێ، واباشترە بەبێنەوە کە دیافراگمەکە دەربێنی مەرهەمی (کیش) لە کرێمی ئیسپر میسیداڵەکە زیاد بکەیتو لێکی بدەی.

دەبێ بۆ ماوەی چەند، جارێك دیافراگمەکە دەربێنی ؟

دیافراگمەکە ڕۆژێك دواتر، یان (٦-٨) کاتژمێر لەدوای دوایین جووتبوون دەربێنە. لەدوای دەرهێنانی دیافراگم شردنی ناوداوێن پێویست نیە. بەهەرحاڵ ئەگەر ویستت ناو داوێن بشۆی هەوڵبدە ئەو کارە لانیکەم (٦) کاتژمێر لەدوای جووتبوون ئەنجام بدەی، لەبەرئەوە لەوانەیە ڕوپۆشی پارێزەری کرێمەکە لەئەنجامی شوشتنندا لەناوبچێت. لەدوای دەرهێنانی دیافراگم، بەئاوی شیلە تێم بیشۆو وشکی کەرەوە پاشان لە شوێنی تایبەتدا بیپارێزە.

سود وەرگرتنی زۆرو زەبەند لە دیافراگم زیان بەخش نیە، بەڵام واباشترە بە ڕەچاوکردنی بنەمای تەندروستی هەر (٢٤) کاتژمێر جارێك بیشۆردرێت.

بۆ ماوەی چەند دەبێ جارێك دیافراگمەکە بپشکندرێ، یان بگۆڕدرێت؟

هەرچەند تا دیافراگمەکە چاودێری بکەیت باشترە، لانیکەم (١٨) مانگ جارێك بیگۆڕە. هەروەها دەبێ بەشێوەیەکی ڕێکوپێك بۆ دڵنیابوون لە ساغیو گومانی دڕان چاوی پێدا بخشێندرێتەوە.

لە کاتێکدا کە گۆڕانکاریەك لە قەبارەی داوێندا ڕوو بدات دەبێ قەبارەی دیافراگمەکەش بەهەمان قەبارە بگۆڕدرێ. ئەگەر تازە منداڵت بووە، یان (٤-٨) کیلۆ لە کێشەکەت زیادی کردووە، پێویستە قەبارەی دیافراگمەکەی خۆت بگۆڕیت.

ئایا بەکارهێنانی دیافراگم خۆشیەکی پێوەیە ؟

بەڵێ، ئەگەرچی بۆ بەرگریکردن لە سکپڕی بە بەراورد لەگەڵ حەبەکانی بەرگری، یان IUD کاریگەریەکەی کەمترە، بەڵام لەکاتێکدا ئەگەر بە دروستی

سودی لێببینرێت، ڕێگەیەکی گونجاوو پەسندکراوە ئەوە جگە لەمەش، کە هەوکردن دروست ناکاتو هیچ جۆرە کاریگەرییەکی لاوەکیشی نیە. لەلایەکی تریش هەرزانترەو ڕێگەی بەکارهێنانەکەی ئاسان ترە، لەکاتی جووتبوونیشدا هیچ جۆرە گرفتێك پەیدا ناکات.

جۆرك (کاندۆم) چیە ؟

کاندۆم ڕوکەشێکی پلاستیکی، یان ڕیخۆڵەی مەڕە کە لەکاتی جووتبووندا هەموو چووکی پیاو دادەپۆشێ، لەدوای ڕژانی مەنی تەواوی مەنیەکە لەناو کاندۆمەکەدا کۆدەبێتەوە. بە ڕەچاوکردنی هەندێك خاڵ ئاستی کاریگەربوونی کاندۆم بۆ بەرگری لە سکپڕی (٨٤ ٪).

لەکاتی سود وەرگرتن لە کاندۆم بەمەبەستی بەرگری لە سکپڕی، پیاو دەبێ هەوڵ بدات لەدوای ڕژانی مەنی چووکی خۆی لەناو داوێندا دەربێنێ. لەکاتێکدا کە جووتبوون لەناوەڕاستی سوڕی مانگانەدا بێ، واباشترە هاوکات لەگەڵ کاندۆم هەندێك کرێمی (ئیسپر میسیداڵ)یش بەکاربهێندرێ. بەڕەچاوکردنی ئەو خاڵانە دەتوانیت گومانی سکپڕی بەلانی هەرەکەمەکەی بگەیەنیت.

خراپیەکانی کاندۆم چین ؟

هەندێك جار لەوانەیە کاندۆم بدڕێ، یان کون ببێ. لەلایەکی تر، چونکە کاندۆم بەرگری لەبەریەك کەوتنی ڕاستەوخۆی ئامێری زاوزێ لەگەڵ داوێندا دەکات، لەوانەیە لە چێژی جنسی ژنو مێرد کەمکاتەوە، چونکە کاندۆم لە وروژانی چووك کەمدەکاتەوە. واباشترە ئەو پیاوانەی کە ئەندامی زاوزێیان بەسەختی هەڵدەستێ لە ڕێگەیەکی تر سود وەرگرن.

دەربارەی جووتبوونی پچڕاو چ دەزانیت ؟

لە جووتبوونی پچڕاودا کە بۆ بەرگری لە سکپڕی بەکاردێت، هەموو بەرپرسیارێتی لە ئەستۆی پیاودایە. دەرهێنانی چووك لە داوێندا لە پێش ساتەوەختی چێژو ڕژانی مەنیدا کارێکی ئاسان نیە. گومانی سکپڕی بەم ڕێگەیە تا (١٦٪) بەهۆی درەنگ دەرهێنانی چووك لە داوێندا. بۆ کارابوونی ئەو ڕێگەیە بۆ بەرگری لە سکپڕی، دەبێ چوکەکە ساتێك دەربهێندریت کە هەتا دلۆپەیەکیش لە مەنیەکە بەلێواری داوێندا نەڕژابێ. سەرەڕای ئەو گرفتانەش هێشتا هەندێك لە ژن و مێردەکان ئەم ڕێگەیە بەڕێگەیەکی سەردەمی دەزانن بۆ بەرگری لە سکپڕی.

ڕێگەی فسیۆلۆجی بۆ بەرگری لە سکپڕی چۆنە ؟

یەکێك لە ڕێگەکانی بەرگری لە سکپڕی، نەبوونی جووتبوونە لە ڕۆژەکانی پیتاندنی ژن واتە ئەوڕۆژانەی کە ژن تێیدا ئاوس دەبێ، بۆ بەکارهێنانی ئەو ڕێگەیە دەبێ ژن و مێرد لە ساتەوەختی گەرانێژی بە وردی ئاگاداربن ئەگەر ژن و مێرد ئەو ڕێگەیە بەوردی بخەنە ژێر سەرنجەوە ئەوە (١٥-٣٤ ٪) لە گومانی سکپڕی بەدوور دەبن، بەڵام دەبێ ئەوەش بزانین کە زۆربەی هاوسەرەکان لە ژماردن و دیاریکردنی ڕۆژەکانی گەرانێژیدا بەهەڵەدا دەچن.

هەرتەنها دیاریکردنی پلەی گەرمی لەش BBT بۆ دیاریکردنی گەرانێژی بەس نیە، چونکە ئامادەکردنی خشتەی BBT دیسان لەگەڵ گرفت ڕووبەڕوو دەبێتەوە.

ئەو گۆڕانکاریانەی کە لە ڕووپۆشی لێواری منداڵداندا پەیدا دەبێ بۆ دیاریکردنی وەختی گەرانێژی جێگای پشت پێ بەستنە، بەڵام خوێندنەوەی ئەو گۆڕانکاریانە نیازیان بە کەسێکی بەئەزمون هەیە.

ئایا بۆ دیاریکردنی کاتی گەرانێژی ڕێگەیەك هەیە ؟

چونکە گەرانێژی (١٤) ڕۆژ (٢±) لەپێش دەستپێکی سوڕی مانگانەدا ئەنجام دەدرێ، یان بەڕەچاوکردنی ئەوە کە سپێرم لانیکەم (٤٨) کاتژمێرو هێلکۆکە (٢٤) کاتژمێر بەزیندوویی دەمێنێتەوە، لەیەك سوڕی (٢٨) ڕۆژیدا سکپڕی دەتوانێ لە ڕۆژی (١٠)هەم تا (١٧)هەم ڕوودات. بەهەرحاڵ زۆرکەس لە ئێمە دەتوانن بەوردی ڕۆژی دەستپێکی سوڕی مانگانەی خۆیان پێشبینی بکەن. ژمارەیەکی زۆرکەمیش بۆ ئەو مەبەستە دەتوانن لە فۆرمۆڵی خوارەوە سود وەرگرن.

کام فۆرمۆڵە ؟!

ئەگەر دەتەوێ بۆ بەرگری سود لەڕێگەی فسیۆلۆجی وەرگریت درێژەی سوڕی مانگانەی خۆت لانیکەم بۆماوەی (٨) مانگ، یان زیاتر بنووسە، چونکە بە تۆمارکردنی یەکەمین ڕۆژی هەر سوڕێکی مانگانە دەتوانیت بۆماوەی (٨) مانگ لەسەریەك درێژەی هەموو سوڕێکی مانگانە دیاری بکەیت. بۆنموونە ئەگەر سوڕی مانگانەی یەکەم لە ڕۆژی دووەمی مانگی گەلاوێژو دواتریشی لە ڕۆژی (٢٧)ەتەمی گەلاوێژدا دەست پێبکات ئەوە سوڕی مانگانەکەی (٢٥) ڕۆژە.

کاتێك ئەو زانیاریە بەسودانەت کۆکردەوە، دەتوانیت ئەوە لە فۆرمۆڵێکی دانستەدا بەکاربێنی.

سەرەتا درێژترین سوڕی مانگانە هەڵبژێرەو ژمارە (١١)ی لێ کەمکەرەوە. پاشان کورتترین سوڕی مانگانە هەڵبژێرەو ژمارە (١٨)ی لێ کەمکەرەوە. ئەو ڕۆژانەی کە دەکەونە نێوان ئەو دوو لێکدەرکردنە دەبنە ڕۆژەکانی ئاوس بوون. بە دەستەواژەیەکی تر نابێ لەو ڕۆژانەدا جووتبوون ئەنجام بدرێ. بۆنموونە ئەگەر درێژترین سوڕی مانگانەکەت (٣٤) ڕۆژو کورتترینیان (٢٧) ڕۆژ بێ، ژمارەی (١١) لە (٣٤) دەربکە، ٣٤-١١=٢٣و ژمارەی (١٨) لە (٢٧) دەربکە ٢٧-١٨=٩.
لەوکاتەدا لە ڕۆژی (٩)هەم تا (٢٣) نابێ جووتبوون ئەنجام بدرێ.

ئەگەر سوڕی مانگانەکەش لە نێوان (٢٣ تا ٢٨) ڕۆژدایە، واباشە لە ڕۆژی پێنجەم (٢٣-١٨=٥) تا ڕۆژی حەڤدەهەم (٢٨-١١=١٧) خۆ لە جووتبوون بپارێزرێ. بیهێنەوەیاد، کە ئەگەرچێ ئەگەری سکپڕی لەماوەی سوڕی مانگانەدا بەتایبەتی لە (٥) ڕۆژی یەکەمدا زۆرکەمە (یەك لە هەزار)، بەڵام لەهەندێك ژندا لەوانەیە بەهەند بگیردرێت. بەهەرحاڵ، بەشێوەیەکی گشتی ئەگەر سوڕەکانی مانگانەت کورتن، یان نارێكو تێکشکاون ئەوە ئەگەری سکپڕی (٥) ڕۆژ لەدوای دەستپێکی سوڕەکە (خوێن بەربوون وەستابێ، یان نەوەستابێ) دەست پێدەکات.

پێویستە ئەوە بزانین کە هەموو یەکێك لە خانەمەکان دەتوانێ لەماوەی (٢) هەفتەدا ئاوسبوونی خۆی بزانێ.

ئایا ڕێگەی فسیۆلۆجی بۆ ڕێگرتن لە منداڵبوون مەترسیەکی هەیە ؟

چونکە گەرانێژی واباوە لەناوەڕاستی سوڕی مانگانەدا پەرەدەستێنێ، لەبەرئەوە هێلکۆکەی بەرەڵا لە پێش، یان لەدوای ئەو وەختەدا لەوانەیە ناسروشتی بێ. ئەگەر هێلکۆکە درەنگتر لەوەختی ئاسایی خۆی سەربەست بێ، ئەوە حەتمەن لەکارکەوتووەو لەکاتی پیتاندندا ڕوودانی لەبارچوونی کۆرپەلە، یان لەدایکبوونی منداڵی کەمئەندامی لێدەکرێت. ئەمە سروشتی ژیانەو هیچ ژنو مێردێك لە بەرانبەر ئەو ئەگەرەدا پارێزراو نین، بەڵام لەوکەسانەی کە بۆ بەرگری لە سکپڕی سود لەڕێگەی فسیۆلۆجیو لەسەر بنەمایەکی زانستیانە جووتبوون ئەنجام دەدەن ئەگەرەکە کەمترە.

لەلایەنە باشەکانی ئەو ڕێگەیە ئەوەیە، کە بۆ ئەو ژنانەی کە لەمەوبەر لەبارچوونی کۆرپەلەیان هەبووبێو حەزیان لە سکپڕییە ئەوە دەتوانن بە تەخمینکردنی جووتبوونەکانیان لەو ڕۆژانەدا کە پیتاندنی تێدا مەیسەر دەبێ ئەگەری سکپڕییە سروشتییەکەیان زیاتر بکەن، ئەو ژنانە هەتا دەشتوانن لە هەموو سوڕەکانی مانگانە جگە لە ڕۆژەکانی پیتاندن لە یەکێك لە ڕێگەکانی تری بەرگری

بۆنموونە وەك کاندۆم سودمەند بن. لەژێر ئەومەرجەدا ئەگەری پیتانی هێلکۆکەی ناسروشتی کەمەو سروشتییەکەی زیاتر لەبەرچاو گیراوە.

لەبارەی ئیسپر میسیدالی داوێن چ دەزانی ؟

ئیسپر میسیدالەکانی داوێن ماددەیەکن، کە دەتوانرێن بەبێ‌مۆڵەتی پزیشکیش بکڕدرێن‌و بەکاربهێندرێت. ئەو ماددانە لەبازاڕدا بەشێوەی کەف، جل، یان کرێم دەست دەکەون. ئیسپر میسیداڵ بە هەر شێوەیەك بێ (کەف، جل، کرێم) لەپێش جووتبووندا لەناو منداڵداندا دادەنرێن تا سپێرمەکان بکوژێ، یان ڕێیان لێبگرن لەچوونیان بۆ ناو بۆڕی منداڵدان.

ئیسپر میسیداڵ تاچەند کاریگەرە ؟

پوختەکەی ئەوەیە ئەگەر بۆماوەی ساڵێك بۆ نەهێشتنی منداڵبوون سود لە ئیسپر میسیداڵ وەردەگریت ئەوە ئەگەری سکپڕیەکەی لەنێوان (٤-٤٠ ٪).

لە نێوان ئیسپر میسیداڵەکان، کەفیەکەی لە هەموان دڵنیاترە، لەبەرئەوە لەسەر بنەمای هەندێك ڕێنمایی دەرمانیی (کلینیکی) کەف تا (٩٥٪) بەرگری لە ڕوودانی سکپڕی دەکات. سەرەڕای ئەوەش بەکارهێنانەکەی سادەیەو تایبەتمەندییەکەی وایە تا سەعاتێکیش لەدوای بەکارهێنانی ڕێگە بەرگرییەکەی دەپارێزێ. واباوە ئیسپر میسیداڵ بەشێوەی کرێم‌و جڵ بۆ بەخشینی دڵنیایی زیاتر لەگەڵ کاندۆم، یان دیافراگمدا بەکاری دێنن، ئەگەر بەتەنها بەکاربهێندرێت گومانی سکپڕیەکەی (٢٠-٣٠ ٪)ە، چونکە بەکارهێنانی یەك جار ئیسپر میسیداڵ (لە هەر جۆرێکی) تەنها بۆ یەك ڕژانی مەنی دەبێ‌و بۆهەموو جووتبوونێك دەبێ دووبارە تازە بکرێتەوە. ئەگەر ویستت لەدوای جووتبوون ناو داوێنت بشۆی، هەوڵ بدە ئەو کارە لانیکەم بۆماوەی (٦) سەعات لەدوای جووتبوون دوابخەی دەنا جگە لەوکاتانە پارێزەری ڕوپۆشی ئیسپر میسیداڵ بە شوشتن لەناودەبەی.

شوشتنی داوێن لەدوای جووتبوون تاچەند کاریگەرە لەسەر سکپڕی؟

چونکە ئەگەری سکپڕی بەو ڕێگەیە زیاتر لە (٤٠ ٪) دەتوانین بڵێین ئەو ڕێگەیە تاڕادەیەك بە فەرامۆشکراوی هێڵراوەتەوە جگە لەمەش ئەنجامدانی ئەوکارە بێوچان لەدوای جووتبوون لەوانەیە بۆ هەندێك لە هاوسەرەکان کارێکی وا ئاسان نەبێت.

بنچینەی حەبە بەرگریکەرەکان لەدوای منداڵبوون چۆنە ؟

چونکە گەرانێژی دەتوانرێ (١٣) ڕۆژ لەدوای منداڵبوون ئەنجام بدرێتەوە لەوانەیە جووتبوونی (٤) هەفتە لەدوای منداڵبوون ببێتەمایەی سکپڕی دووبارە. بەهەمان هۆ ئەو ژنانەی کە دەیانەوێ لەدوای منداڵبوون سود لە حەبە بەرگریکەرەکان وەرگرن، خواردنی حەبەکان ڕۆژی پێنجەمی یەکەمین سوڕەکە دەست پێدەکەن. هەندێك لە پزیشکەکان پێشنیاز دەکەن، کە ئەو جۆرە ژنانە بە بەکارهێنانی حەبەکانیان (٥) ڕۆژ لەدوای منداڵبوون دەست پێبکەنەوە.

لە کاتێکدا کە ژن بیەوێ لەدوای منداڵبوون IUD بەکاربێنێ، باشترین کات بۆ ئەو مەبەستە یەکەمین، یان دووەمین سوڕی مانگانەیە. ئەوکەسانەی کە دیافراگمیان بۆ دادەنێن پێیان دەڵێن تا شوێنی تەقەڵەکانی داوێن ساڕێژ دەبنەوە بۆ ماوەی (٣) مانگ سود لە دیافراگم وەرگرە. لەهەمان کاتدا ئاساییە، کە لە کاندۆم، یان ئیسپر میسیداڵ، یان جووتبوونی پچڕاو سود وەرگرێ.

ڕێگای بەرگری بۆ ئەو ژنانەی کە شیری خۆیان دەدەن بە منداڵەکانیان چۆنە؟

ئەگەر شیری خۆت دەدەی بەمنداڵەکەتو دەتەوێ یەکێك لە ڕێگەکانی بەرگری لە سکپڕی بەکاربێنی، هەوڵ بدە لە ڕێگەیەکی جگە لە حەبەکانی بەرگری سود وەرگریت، چونکە هۆڕمۆنی ئەو حەبانە لەبڕی شیرەکەت کەمدەکەنەوە.

ئایا شیرپێدانی منداڵ بە مەمك بەرگری لە گەرانێژی دەكات ؟

بەڵێ، بەڵام ناكرێ ئەوە بە ڕێگەیەكی بەرگری لە سكپڕی بەكاربهێندرێ. هەندێك لەژنان (٣) مانگو هەندێكی تر چەندەها مانگ لەدوای منداڵبوون گەرانێژی دەست پێدەكەنەوە. لەبەرئەوە ئەگەر لەدوای منداڵبوون شیری خۆت دەدەی بە منداڵەكەتو ناتەوێ دوبارە سكپڕ ببیتەوە واباشترە لە یەكێك لە ڕێگەكان (جگە لە حەبەكانی بەرگری) سود وەرگریت.

نـەزۆکـی

نەزۆکـی چیـە ؟

لە ژناندا واباوە کە بەبەستنی هەردوك لوولەی فالۆپ دەڵێن نەزۆکی. کـاتێ کـە لوولـەکانی فـاڵۆپ بـە نەشـتەرگەری دادەخـرێن لەڕاسـتیدا ڕێـڕەوی سـپێرمەکان دادەخرێن.

لەپیاواندا نەزۆکی بریتیە لە داخـستن وگرێـدانی بۆڕیـە مـەنی ڕژێنـەکان. ئـەو نەشتەرگەریەش ویزکتۆمی پێدەڵێن، وەکو داخستنی دوو بۆڕی ڕێڕەوی سـپێرمەکان لە هێلکەکانەوە بۆ دەزگای زاوزێ.

ئایـا نەزۆکـی خەسـاندنـە ؟

لەڕاسـتیدا نـەخێر، خەسـاندن بریتیـە لـەلابردنی هـەردوو گونـەکان (هـەردوك هێلکەدان، یان هەردوك هێلکە) بەکرداری نەشتەرگەری، یان لـە چـالاکی خـستنی ئەوانەیە بەهاوکاری تیـشکی (X) لەبەرئـەوە خەسـاندن نـەك تـەنها کەسـێك بـۆ هەمیشەیی نەزۆك دەکات بەڵکو دەبێتە مایـەی پـچڕانی دروسـتبوونی هۆڕمـۆنی جنسی لەلایەن ئەو گلاندەوە.

لە ژنـانـدا چ جۆرە نەزۆکـیـەك ئەنجـام دەدرێ ؟

ئێستا بۆ بەستنی لوولـەکانی فالـــوپ لەڕێگـەی کـاری ئەشـتەرگەریەوە (٣) ڕێگە هەیە.

١- بەستنی بۆڕیەکان لە ڕێگەی سکەوە.

٢- بەستنی بۆڕیەکان لە ڕێگەی داوێنەوە.

٣- بەستنی بۆڕییەکان بەهاوکاری لاپا دوسکپی.

هەڵبـژاردنی هـەر یـەکێك لـەو ڕێگایانـە لـە بنەڕەتـدا پەیوەنـدی بەپزیـشکی چارەسەرو وەختی نەزۆکییەکەوە هەیە. مەبەست لە کاتی نەزۆکی ئەوەیە، کە ئایـا نەشتەرگەریەکە بێوچان لەدوای منداڵبوون، یان لە کاتێکی تردا ئەنجام دەدرێ.

بەستنـی لـوولـەکـان لەڕێگـەی سـکـەوە چۆنــە ؟

ئەمڕۆ بەستنی لوولەکان لەڕێگەی سکەوە بـاوترین ڕێگەیـە بـۆ نـەزۆکی. لـەو ڕێگەیەوە کونێکی بچوك لەسەر پێـست دەکـەن. ئەگـەر نەشـتەرگەریەکە بێوچـان لەدوای منداڵبوون ئەنجام بدرێ. کونەکە واباوە (٥ر٢-٥)سم خوارتر لە ناوکـەوە لـە شوێنی لێك جیابوونەوەی لوولەکانی فالۆپ لە منداڵدان دەکرێت.

ئەوەی شـایانی باسـبێ لـەدوای منـداڵبوون منداڵـدان گـەورە دەبـێ، ئـەوەش لوولــەکانی فــالۆپ لــە ناوچــەی ســك تاڕادەیــەك بەرزدەکاتــەوە بۆیــە کــاری نەشتەرگەریەکە ئاسانتر دەبێ.

لەو ژنانەی کە سکپڕنیــنو منداڵدانەکـەیان لەڕاسـتیدا بـچووکە، کونەکـە زۆر لەخوارتر دەکرێ بە شێوەیەك کە شـوێنی کونەکـە کۆتـایی مووەکـانی داوێـن لـە سەروی مسولڵدانەوە بزرکات.

ئایـا مەبەسـت لە بەسـتنی لوولـەکـان گرێدانیــانە ؟

نەخێر، مەبەست لـە بەسـتنی لوولـەکان بـڕینی بەشـێکیانەو داخـستنی دوولا بەرەڵاکەیەتی. توێکارانی لەش ئەو نەشتەرگەریە بەڕێگەو شێوازی جۆراوجۆر ئەنجام دەدەن، بـەلام سـەرەنجامەکەی لەڕاسـتیدا هەریەکـە چـونکە لوولـەکان لەڕاسـتیدا داناخرێن بەڵکو بەشێك لە هەردوو لوولەکان بە نەشتەرگەری فڕێ دەدرێت.

چ کاتێ بەستنی لوولەکان لەڕێگەی سکەوە باشترە ؟

ئەو ڕێگەیە، چونکە دەتوانرێ تاڕادەیەك لەهەر کاتێکدا ئەنجام بدرێ بۆیە هەندێك لەژنان کاتی گونجاو بۆ ئەو نەشتەرگەریە ڕاستەوخۆ دوای منداڵبوون هەڵدەبژێرن. ئەگەر منداڵبوونەکە سروشتی، یان لەژێر نیوە بەنجدا ئەنجام درابێ ئەوە نەشتەرگەری بەستنی لوولەکان دەتوانرێ لەهەمان کاتدا ئەنجام بدرێ. ماوەی نەشتەرگەریەکە نزیکەی (٣٠) خولەك‌و کاتی خەواندن لە نەخۆشخانەدا بۆ منداڵبوون‌و بەستنی لوولەکان (٣-٤) ڕۆژە.

ئەگەر منداڵبوونەکەت سروشتییەو واپێویست دەکات کە لوولەکانی فالۆپ ببەستی، هەوڵ بدە ئەوەندەی لە توانادایە نەشتەرگەریەکە ڕاستەوخۆ لەدوای منداڵبوون ئەنجام بدە. بەهەرحاڵ پزیشك بۆ بەستنی لوولەکان دەرزی پینتاتاڵ سۆدیۆم Sodium pentattal یان پێکهاتەیەکی هاوشێوەی ئەو لە شوێنی کونەکە دەداو نەخۆشەکە بێهۆش دەکات.

ئەگەر منداڵبوونەکە لەڕێگەی سزارین (مەقاشی مامانی)یەوە ئەنجام بدرێ، بە پێی حەزی خۆت دەتوانی لوولەکان لە کاتی نەشتەرگەریەکە لە ڕێگەی کونەکەوە ببەستی.

ئەگەر بڕیارت داوە لوولە فالۆپەکانی خۆت لەدوای منداڵبوون ببەستی، وا باشترە ئەو باسە لەپێش منداڵبووندا لەگەڵ پزیشکی چارەسەر باسبکەی، چونکە زانیاری پێشینەی پزیشك بواری نەشتەرگەریەکە هەموارتر دەکات‌و ئەگەر پێویست بە خەواندن بکات ئەوە لە نەخۆشخانەدا کاتت بۆ دیاری دەکات.

بەستنی لوولەکان لە ڕێگەی داوێنەوە چۆنە ؟

بەستنی لوولەکان لە ڕێگەی داوێنەوە ڕاستەوخۆ لەدوای منداڵبوون بە ڕێکی ئەنجام نادرێ، چونکە لەدوای منداڵبوون بەهۆی خوێن تێزانی شانەکانی داوێن ناتوانرێ دەستکاری لوولەکان بکرێت. لەبەرئەوە بەستنی لوولەکانی فالۆپ لەڕێگەی

داوێنەوە بۆ خانـمە سووکەکان (ئەوانە کە سکپڕنین) سنوردار دەکرێ، چـونکە ئـەو جۆرە نەشتەرگەریە هەر لە ڕێگەی وێنەوە ئەنجام دەدرێ. لە کاتی سکپڕیدا بۆشایی داوێن فەراحترە. لە کاتێکدا کە بڕیارتداوە بەستنی لوولەکانی فالۆپەکەت لەڕێگەی داوێنەوە ئەنجام بدەی، دەبێ بزانیت کە ئەو ڕێگەیە دەستەبەربوونی قاڵـچەی ساغو داوێنی تاڕادەیەك کراوەی دەوێ بۆیە لە دەستنیشانکردنی ئـەو ڕێگەیـەدا پزیـشك دەتوانێ بڕیار بدات. بۆ ئەو مەبەستەش پزیشك هەڵدەسـتێ بـە کـونکردنی بەشـی سەرەوەی داوێن، ڕێك لە پشتەوەی لێواری منداڵدان بەمەش چاڵایی سك لـە نێـوان ناوكو منداڵداندا دەکرێتەوە. لەدوای هەڵدڕینی ئەو بەشـە، بەشـێك لـە لوولـەکان دەبڕنو پاشان دەیدرونەوە. هەنـدێك جـار توێکـار (جـراح) شـۆڕابەکانی هـەردوك لوولەکان دەبڕێو سەرە بەرەلاکەیان لێك گرێ دەداتەوە.

بەستنی لوولەکان لەڕێگەی داوێنەوە خۆشییەکی تایبەتیان هەیە، چونکە لەدوای نەشتەرگەری ناڕەحەتیەکی کەم هەست پێدەکرێو شوێنی تەقەڵەکانیش نابیندرێت، سەرەڕای ئەوەش وەختی پێویست بۆ خەواندن لە نەخۆشخانەدا (٢-٣) ڕۆژە.

ئایا بەستنی لوولەکان لەڕێگەی داوێنەوە تەنگو چەڵەمەیان هەیە؟

بـەڵێ، هەنـدێك جـار ئـەو نەشـتەرگەریە لـەڕووی تەکنیکییـەوە زۆر دژوارە. لەلایەکی تر لەوانەیە بۆشایی سك بەهۆی بەکتریاکانی داوێنەوە پیس ببێ.

کەی لەدوای نەزۆك کردن دەتوانرێ جووتبوون ئەنجام بدرێ؟

ئەوکارە پەیوەندی بەشێوازی نەزۆك کردنو لایەنی گـشتی کەسـەکەو بۆچـوونی پزیشکی چارەسەرەوە هەیە. بەشێوەیەکی گشتی چالاکی حەزە جنسییەکان بـەدوای بەستنی لوولەکانداو ڕاستەوخۆ لەدوای منـداڵبوون مەترسـیدارە لەبـەر برینـەکانی ناوداوێن نەك لەبەر بەستنی لوولەکانی فالۆپ، ئەمەش لە یاسا ئاسمانیەکاندا حەرام کراوە. ئەو ژنانەی کە سکپڕنینو لوولەکانی فالۆپی خۆیان لە ڕێگەی سکەوە بەستوە،

دەتوانن (١-٢) هەفتە لەدوای نەشتەرگەریەکە چالاکی جنسی خۆیان دەست پێبکەنەوە، بەڵام لە بەستنی لوولەکان لەڕێگەی داوێنەوە (٤-٦) هەفتە دەخایەنێ تابرینەکانی بەشی سەرەوەی داوێن سارێژ دەبنەوەو جووتبووت دەست پێدەکاتەوە.

ئایا نەزۆکی کاریگەری لەسەر سوڕی مانگانەو هۆرمۆنەکانی جنسی ژنانە هەیە ؟

نەزۆکی بەهەر ڕێگەیەك ئەنجام بدرێ هیچ جۆرە کاریگەریەکی بەسەر منداڵدانو هێلکەدانەوە نیە. لەدوای نەزۆکی، گەرانێژیو سوڕی مانگانەو تەڕەشۆی هۆرمۆنەکانی ژنانە بەشێوەی سروشتی دەست پێدەکەنەوە. کارە فسیۆلۆجییەکەش ڕێك وەکو ساڵەکانی پێش نەزۆکییە.

لەدوای داخستنی لوولەکان، هێلکۆکە سەربەستەکان چیان لێدێ ؟

چونکە توخمە سەربەستەکان ڕێڕەوێکیان نیە بۆگەیشتن بە سپێرمەکان، دابەش دەبن وبەبێ هیچ زیانێك دەپووکێنەوە.

چەند ساڵ لەدوای بەستنی لوولەکان، ئەگەر بتەوێ منداڵت پەیدا بێ دەتوانیت لوولەکان بکەیتەوە ؟

لەمبارەوە ناتوانیت دڵنیایی تەواو مسۆگەر بکەی، چونکە توێکارە پلاستیکەکەی سەرلوولەکان کە بە یەکێك لەڕێگە ناوبراوەکانەوە دادەخرێن زۆر ئومێدبەخش نیە، لەبەرئەوە دەبێت لەپێش بەستنی لوولەکان ئەوکەسە دڵنیابێت، کە هیچ کات حەزی بۆ منداڵبوون ناجوڵێ.

ئەگەر لەخوار (٣٠) ساڵ دایتو ناچاریت لوولەکانی خۆت دابخەی ئەوە پەلە مەکە، دەربارەی ئەو بڕیارەت ڕاوێژ بکە لەوانەیە لەوساتەوەختەدا بۆ بەرگری لە سکپڕی،

نەزۆکی باشترین ڕێگەبێ، بەڵام ئایا (٥-١٠) ساڵی تر بەهەمان شێوە بیردەکەیتەوە یان لەسەر هەمان ڕات دەمێنیت؟ ئەگەر ڕۆژێك لە ڕۆژان بتەوێ منداڵێکی ترت بێ، چ دەکەی؟ ئەگەر منداڵێکت مرد، یان ڕێکەوتێك هاتەپێش چ دەکەی؟

ئایا لە ئایندەدا نەزۆکی دەگەڕێندرێتەوە ؟

بە سەرنجدان بە پێشکەوتنە بەرچاوەکانی، کە لەمبارەوە نراون پێشبینی دەکرێ کە لەئاییندەدا ژنان بتوانن وزەی پیتاندنی خۆیان وەکو گلۆپی ڕوناك بەدڵی خۆیان خۆش‌و کزبکەن. بۆ ئەو مەبەستە ئەوەندە بەسە کە بەهاوکاری لاپارۆسکپی توانراوە (١ یان ٢) گیرەی مسی کە لەملاولای فالۆپ دادەنرێت ئەو ڕێڕەوە بەشێوەیەکی کاتی دابخەن. لەدوای لابردنی گیرەکان، لولەکان دووبارە دەکرێنەوەو دەگەڕێنەوە دۆخی جاران. ئەو ڕێگەیەو ڕێگەکانی هاوشێوەی ئەمە هێشتا لە قۆناغی تاقیکردنەوەدان.

ویزکتۆمی، یان نەزۆکی پیاو (خەساندن) چیە ؟

ئەمڕۆ پیاوەکانیش بەشێوەیەکی بەربڵاوخۆ دەخەسێنن. نەشتەرگەری خەساندن لە پیاواندا لەلایەن توێکاری گشتی، یان ئەرۆلۆجیستەوە ئەنجام دەدرێ.

وردەکاریەکانی خەساندن چین ؟

خەساندن لە پیاواندا لەجیاتی لولەکانی فالۆپی ژنانە، چونکە هەموو سپێرمەکان لەڕێگەی دوو تێپەڕەوە (ڕێڕەو) بۆ بۆری میزەڕۆ دەگوازرێنەوە. بەستنی ئەو دوو بۆڕیانە لەملاولای کیسەی هێلکەکان دەبێتە ڕێگر لەبەردەم گواستنەوەی سپێرمەکان. بە دەست لێدانێکی ملایم لە کیسەی هێلکەکان، دەتوانرێ هەردوو ڕێڕەوو بۆڕیەکەش بەچاکی هەست پێ بکرێت.

خەسـاندن چۆن ئەنجـام دەدرێ ؟

خەساندن نەشتەرگەریەکی تویکاری سادەیە کە (٢٠ تا ٣٠) خولەك دەخایـەنێ. ئەو نەشتەرگەریە دەتوانرێ لە ژووری پزیشكو کلینیـك، یـان لـە نەخۆشـخانە لـە بەشی نەخۆشییە سەرپێییەکان ئەنجام بدرێ. لەدوای بەنجکردنی شوێنەکە کونێك لەم لاولای کیسەی هێلکەکان دەکرێت تا هـەردوك ڕێـرەوو بۆڕیەکـە دەرکـەون پاشـان بەشێك لەو دوو بۆڕیانە دەبڕنو سەرە بەرەلاکەیان گرێ دەدەن.

لەدوای نەشتەرگەری خەساندن زۆربەی پیاوەکـان لەوانەیـە کـەمێك هەسـت بـە ناڕەحەتی بکەن، بەلاَم لەدوای (١-٢) ڕۆژ دەتوانن ژیـانی ئاسـایی خۆیـان بەسـەر بەرن. لەدوای خەساندن پێویـستە بۆماوەیـەك یـەکێك لـە ڕێگـەکانی بـەرگری بـۆ سکپڕی بەکاربێنی.

تاچەند لەدوای نەشتەرگەری خەساندن ، دەبێ ڕێگەکـانی بـەرگری بەکـاربهێنـدرێ ؟

بەپێچەوانەی ژنان کە مـانگانە یەك هێلکۆکە سەربەست دەکەن، پیاوان لەوانەیـە ملیۆنەها سپێرم لە ڕێڕەوی مەنیدا خۆیان حەشار دابێ، واتە لەیەك جووتبووندا بـە ملیۆنان سپێرم دەڕژێنـە نـاو منداڵـدان لـە کاتێکـدا کـە یـەك سـپێرم بەسـە بـۆ ئاوسبوونو پیتاندنی هێلکۆکە، لەبەرئـەوە لـە زۆربـەی پیاوانـدا لانیکـەم (٦-٨) هەفتەی دەوێ تا ڕێڕەوی مەنی لـەدوای خەسـاندن لـە سـپێرم پـاك دەبێتـەوە لـە کاتێکدا کە تەنها یەك سپێرم بەسە بۆ دووگیانبوونی ژن. زۆربەی پزیشکانی پسپۆڕ لەدوای خەساندن (٤) مانگ بۆبەرگری دادەنێن.

ئایـا خەسـاندن شـوێن لەسەر توانای جنسـی پیاو دادەنـێ ؟

خەساندن هیچ پەیوەندیەکی بە هۆرمۆنە جنـسییەکانی پیاوانـەوە نیـەو نابێتـە هۆی گرفتی جنسی. لەکاتێکدا کە لەپێش خەساندن توانای پەڕینو چێژی جنـسیو

ڕژانی مەنیەکەی سروشتی بووبێ، ئەوە بەهەمان شێوە لەدوای خەساندنیش هەروا دەمێنێتەوە.

ئایا لەدوای خەساندن گۆڕانکاری بەسەر بڕی مەنی دادێ ؟

نەخێر، لەدوای خەساندنیش بڕی مەنی لە هەر ئاوێزانێکدا بەقەدەر پێش خەساندنەکەیە. لەڕاستیدا مەنی ئاوێتەیەکە لە تەڕەشۆی پڕۆستاتی کیسەکانی مەنی. ئەو تەڕەشۆیە لەکاتی ووروژانی حەزە جنسییەکان، یان ئاوێزاندا بەئامێری زاوزێدا دێتەدەر.

ئایا خەساندن دەگەڕێندرێتەوە ؟

خەساندن بە پێچەوانەی ئەوەی کە پێشینان دەیانگوت ناگەڕێتەوە ئەوە لە (٧٠٪)ی پیاوان دەتوانن بۆڕی مەنیان لەدوای خەساندن پێکەوە ببەستنەوە، بەلام لە ڕاستیدا کەمتر لە (٢٥ ٪)ی ئەو پیاوانە دەتوانن هێزی پیتاندنەکەیان بگێڕنەوە، بەڵگەش سەرهەڵدانی ئەنتیبادیەکانی دژی سپێرمە، چونکە لەدوای خەساندن پرۆتینە جیاوازەکانی سپێرم بەڕواڵەت لەلایەن خوێنەوە دەمژرێنو دەبنە مایەی دروستبوونی ئەنتیبادی تایبەت لەخوێندا، لەبەرئەوە ئەگەرچی بۆڕیو ڕێڕەوەکەیان بەسەرکەوتوویی پێکەوە نوساوەو سپێرمەکان لە ڕێگەی ئامێری زاوزێوە فڕێ دەدرێن، بەلام بوونی ئەنتی بادی دژە سپێرم دەبێتە مایەی تەشەنەکردنی پەشێوی بەرچاو لەهێزی پیتاندندا.

تەواو

٢٠٠٨-١-٧

سەنگەسەر

سەرەباسەکان

بابەت	لاپەڕە
پێشەکی	٥
پێشەکی وەرگێڕ	٧
بەشی یەکەم: تێڕوانین و نیشانەکانی سکپڕی	٩
پچڕانی سوڕی مانگانە	٩
گۆڕانی سنگ	١٠
دڵ تێکهەڵاتن و هێڵنج	١٢
گەورەبوونی سک	١٢
جووڵەی کۆرپەلە لەناو سکدا	١٣
میزکردنی زۆر	١٤
سەرجەم نیشانەکانی سکپڕی	١٤
پێشبینییەکانی پزیشک	١٥
ئەو گۆڕانکاریانەی بەسەرمەمکەکانیش دادێن نیشانەکانی سکپڕین	١٥
دەنگی دڵی کۆرپەلەش جێگای بایەخ پێدانە	١٥
جووڵەی کۆرپەلە	١٦
تێڕوانین وپشکنینی ناوەوە	١٦
دیاریکردنی سکپڕی بە تاقیکردنەوەی پزیشکی	١٧
وێنە هەڵگرتنی تیشکی	١٩
سکپڕە درۆزنە، یان خەیاڵی	١٩
دیاریکردنی ڕۆژەکانی منداڵبوون	٢٠
ئایا بەساڵ داچوونی دایك تاچەند کاریگەری لەسەر سکپڕی و ئاوسی داهەیە؟	٢١
بەشی دووەم: گەشەی کۆرپەلە	٢٣
حاڵی کۆرپەلە لەگۆڕانکاری مانگەکانیدا	٢٥
کۆرپەلە لەدووەمین هەفتەی ژیانیدا	٢٥
گەشەی کۆرپەلە لەهەر مانگێکدا	٢٥

کۆتایی یەکەمین مانگی سکپڕی ٢٦

کۆتایی دووەمین مانگی سکپڕی ٢٨

کۆتایی سێیەمین مانگی سکپڕی ٢٨

کۆتایی چوارەمین مانگی سکپڕی ٢٨

کۆتایی پێنجەمین مانگی سکپڕی ٢٩

کۆتایی شەشەمین مانگی سکپڕی ٣٠

کۆتایی حەوتەمین مانگی سکپڕی ٣٠

کۆتایی هەشتەمین مانگی سکپڕی ٣١

کۆتایی نۆهەمین مانگی سکپڕی ٣١

سەرەتاکانی دەیەمین مانگی سکپڕی ٣٢

ڕێژەی خولەکانی سکپڕی ٣٢

بیروباوەڕی دایکان ٣٤

چۆن بتوانین سەرچاوەی ئەوجۆرە ئەفسانانە بناسین؟ ٣٥

بەشی سێیەم: ڕژێمە خۆراك وپاك وخاوێنی خولەکانی سکپڕی ٣٦

کۆمەڵی یەکەم - شیرو بەرهەمەکانی ٣٩

کۆمەڵی دووەم — سەوزەجات ٤١

کۆمەڵی سێیەم — میوەجات ٤٢

کۆمەڵی چوارەم - پرۆتینی یەکان ٤٣

گۆشت ٤٤

کۆمەڵی پێنجەم — نان ٤٥

جۆرەکانی نان ٤٥

کۆمەڵی شەشەم- سەوزەجات ومیوەکانی تر ٤٦

کۆمەڵی حەوتەم ٤٧

ڕۆنی ماسی ٤٨

یۆد ٤٩

ئەوخۆراکانەی کە دەبێ لە خواردنیان پارێز بکرێت ٤٩

چەوری ٥١

شلەمەنی ٥٢

زیادبوونی کێشی لەش لەکاتی سکپڕیدا	٥٢
پاك وخاوێنی، بە گشتی لە خولەکانی سکپڕیدا	٥٤
جیـری گۆرەوی	٥٥
سك بەند، یان پشتینەی سکپڕی	٥٦
پێـــڵاو	٥٧
مەمکدان	٥٨
حەمام کردن	٥٨
ددانەکان	٥٩
پەیوەندی جنسی	٦٠
سەرگۆی مەمکەکان	٦٠
شوشتنی ناوەوە	٦١
پاشەڕۆ	٦١
وەرزشی سووك ومەشقی ماسولکەکان لە کاتی سکپڕیدا	٦١
کاری ڕۆژانەو سکپڕی	٦٢
سەفەر کردن	٦٣
گۆڕینی شوێنی حەوانەوە	٦٤
کـــار	٦٤
خەوو پشـــوودان	٦٥
جگەرە کێشـــان	٦٥
بەشی چوارەم :- ڕێکخستنو ڕاگرتنی کێشی لەش لەخولەکانی سکپڕیدا	٦٦
قۆناغی (١)	٦٧
قۆناغی (٢)	٦٨
قۆناغی (٣)	٦٩
قۆناغی (٤)	٦٩
قۆناغی (٥)	٧٠
قۆناغی (٦)	٧٠
قۆناغی (٧)	٧١
قۆناغی (٨)	٧١

بەشی پێنجەم :- تەمبەڵی و تەنگژەکانی تایبەت بە خولەکانی سکپڕی و شێوازی چارەسەریان ٧٧
هێلنج ٧٧
ڕێنمایی خۆراکی ٧٩
مەگێرانی وبێزووکردن لە سکپڕیدا ٨١
ژانەکانی گەدەو ڕێخۆڵە ٨١
چەند ڕێگەیەکی تر بۆ بەرگری لە قەبزی ٨٢
ترشاندن ٨٣
دەرمان ٨٣
با، غازات ٨٤
مایەسیری ٨٤
واریس، ئازاری قاچەکان (دەردەپێ) ٨٥
ڕاگیرانی ماسولکەکان، کرامپ ٨٧
سەرگێژە، سەر سوڕان ٨٧
کەم خەوی ٨٧
ئەو ڕێنمایی یانەی خوارەوە بۆ بەرگری لەکەم خەوی بەکاربێنە ٨٨
دژواریەکانی میزەڕۆ ٨٨
تەنگەنەفەسی، پشووسواری ٨٩
خورانی پێستی لەش، خروو ٩٠
ترەکینی پێستی زگ، شەق بوون ٩٠
چارەسەر ٩١
تەڕەشۆی نائاسایی ژن ٩١
هۆکاری تەڕەشۆی ناسروشتی ٩٢
چۆن هەوکردن دەبێتە مایەی تەڕەشۆی ناسروشتی لە ژندا ٩٢
چارەسەر ٩٣
تەڕەشۆی خوێناوی و پەڵاوی لە کاتی سکپڕیدا ٩٤
چارەسەری تەڕەشۆی خوێناوی و پەڵە ٩٥
ئاوسانی دەست وپێ ٩٥

چارەسەر ٩٥
ژەهراویبوونی سکپڕی ٩٦
نیشانەکانی ژەهراویبوونی سکپڕی ٩٧
بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن ٩٧
دەرکەوتنی ئەلبومیــن لە میزدا ٩٨
زیادبوونی کێشی لەش ٩٨
زیادبوونی کێش لە سکپڕیدا ٩٩
چ ڕوودەدات کاتێ ژنی سکپڕ تووشی گوشاری زیادبوونی کێش بۆوە. ١٠٠
بەشی شەشەم :- نیشانە ترسناکەکانی سکپڕی ١٠١
لەبارچوونی کۆرپەلە ١٠٢
نیشانەکانی لەبارچوونی کۆرپەلە ١٠٤
لەبارچواندنی عەمدی وچارە سەرەکەی ١٠٦
هۆکاری (فاکتەر) RH ١٠٦
هۆی لەبارچوونی کۆرپەلە ١٠٩
ئاوس بوون لەدەرەوی منداڵدان ١١١
چ هۆکارێك دەبێتە مایەی ئاوس بوون لە دەرەوەی منداڵدان؟ ١١٢
نیشانەکانی دڕانی بۆڕی منداڵدان ١١٣
چارەسەری ئاوسی دەرەوەی منداڵدان ١١٣
خۆرکە، مۆرانە Mole ١١٤
نیشانەکانی خۆرکە ١١٤
چارەسەری خۆرکە ١١٥
مەترسیەکانی خۆرکە ١١٦
چۆن دەتوانیت دەریخەیت کە خۆرکە گۆڕاوە بەتانو پۆی شێرپەنجە؟ ١١٧
بەشی حەوتەم :- خۆ ئامادەکردن بۆ منداڵــبوون ١١٨
کەلوپەلی ژووری مەلۆتکە ١١٩
کەلوپەلی خۆراك پێدانی منداڵ ١١٩
بەشی هەشتەم :- لەدایکبوونی منداڵ، منداڵبوون لە نەخۆشخانە ١٢٠
کەلوپەلی پێویستی ژنی سك پڕ لە نەخۆشخانەدا ١٢١

ڕەمزو نیشانەکانی دەستپێکی منداڵبوون ١٢١
ناساندنی نیشانەکانی دەستپێکی منداڵبوون ١٢٢
تەڕەشۆی خوێناوی‌و نیشانەکانی ١٢٤
دڕانی کیسەی ئاو ١٢٥
فریاکەوتنی پێویست لەکاتی دڕانی کیسەی ئاودا ١٢٥
مەترسیەکانی دڕانی کیسەی ئاو ١٢٦
ئەو حاڵانەی کە دەبێ لەکاتی دڕانی کیسەی ئاوداو لەپێش سەردانی پزیشک ڕەچاو بکرێن ١٢٧
ئەوە منداڵانەی کەدرەنگتر لەکاتی خۆیان لە دایك دەبن ١٢٨
چوونە ناو نەخۆشخانە ١٣٠
قۆناغە سەرەتاکانی ئامادەکردنی ژنی سکپڕ بۆمنداڵبوون ١٣١
یەکەمین قۆناغی منداڵبوون ١٣٣
قۆناغی یەکەمی منداڵبوون چەند دەخایەنێ؟ ١٣٤
قۆناغی دووەمی منداڵبوون ١٣٥
لەدایك بوونی کۆرپەلە ١٣٨
قۆناغی سێیەمی منداڵبوون ١٤٠
درێژەی دەرفەتی منداڵبوون ١٤٠
منداڵبوون بەمەقاشی فۆرسپۆس ١٤٢
لە چ کاتێکدا منداڵبوون بەئامێری فۆرسپۆس ئەنجام دەدرێ؟ ١٤٣
ئایا منداڵبوون بە ئامێر مەترسی هەیە؟ ١٤٤
مەترسیەکانی خراپ بەکار هێنانی ئامێری فۆرسپۆس ١٤٤
منداڵبوون بە ئامێری کوڵاندن ١٤٥
نەشتەرگەری قەیسەری (سزارین) ١٤٥
لەچ کاتێکدا نەشتەرگەری سزارین ئەنجام دەدرێ؟ ١٤٦
تاچەند کەڕەت دەتوانرێ نەشتەرگەری سزارین ئەنجام بدرێ؟ ١٤٧
ئایا لەدوای نەشتەرگەری سزارین منداڵبوون سروشتی دەبێتەوە؟ ١٤٧
مەترسییەکانی نەشتەرگەری سزارین ١٤٩
چ کات لەدوای نەشتەرگەری سزارین، ژن دەتوانێ سکپڕبێتەوە؟ ١٥٠

سیژ (ئەو منداڵانەی کە لاقیان لە پێشدا دێن) ١٥٠
بەشی نۆهەم :- منداڵبوونی بێ ئازار ١٥١
ژانی منداڵبوون بە سێ قۆناغدا تێدەپەڕێ ١٥٢
قۆناغی یەکەم ١٥٢
قۆناغی دووەم ١٥٢
قۆناغی سێیەم ١٥٢
شێوازی کاریگەری دەرمانە ئازاربڕەکان لە قۆناغە جیاجیاکانی منداڵبووندا ١٥٤
خەوهێنەرەکان ١٥٦
دۆمۆرۆل ١٥٦
تریلین Trilen ١٥٧
ماددە هۆشبەرەکانی تر ١٥٧
بەنجی تەواو لە ڕێگەی مۆخ، یان کۆڕاڵی هەمیشەیی ١٥٨
بەنجی هەندەکی (موضوعي) ١٥٩
سوودەکانی منداڵبوونی بێ ئازار ١٥٩
منداڵبوونی بێ ئازار بە ڕێگەی فێرکردن ١٦٠
منداڵبوونی سروشتی ١٦٢
قۆناغی یەکەم ١٦٢
قۆناغی دووەم ١٦٣
قۆناغی سێیەم ١٦٣
بەشی دەیەم : منداڵی ناتەواو ١٦٤
هۆکاری بنەڕەتیی لەدایکبوونی منداڵی ناتەواو ١٦٤
ناسینەوەی منداڵی ناتەواوو چۆنێتی ژیانیان ١٦٧
بەشی یازدەهەم :- خانە گرنگەکانی سکپڕی ١٦٩
پیتاندنی هێلکۆکەو گەشەی کۆرپەلە ١٦٩
گەشەو زۆربوونی هێلکۆکەی ئاوس ١٦٩
ناوکەپەتك ١٧٠
کیسەی ئاو ١٧١

وێڵداش ١٧١
نەشونوماو پێگەیشتنی کۆرپەلە ١٧٢
سوڕی سروشتی سکپڕی ١٧٣
گەورەبوونی مندالّدان ١٧٤
سەرەنجامی سکپڕی ١٧٥
دۆخی ئارام گرتنی منداڵ لە مندالّدانی دایکدا ١٧٦
دەنگی دڵی کۆرپەلە ١٧٧
کاتی منداڵبوون ١٧٧
دیاردە تایبەتیەکانی خولەکانی سکپڕی ١٧٨
ڕشانەوەی وەختی سکپڕی ١٧٨
کەمخوێنی لە خولەکانی سکپڕیدا ١٧٨
ژەهراوی بوون لە خولەکانی سکپڕیدا ١٧٨
سێ نیشانەی گرنگی ژەهراوی بوونی سکپڕی ١٧٩
فێ لە خولەکانی سکپڕیدا، ئەکلامپسی ١٧٩
ئازاری منداڵبوون ١٧٩
هەموو منداڵبوونێك سێ قۆناغی هەیە ١٨٠
قۆناغی کرانەوەی ملی مندالّدان ١٨١
قۆناغی دەرهێنانی منداڵ ١٨٢
قۆناغی دوای ژانەکانو ڕاکێشانی وێڵداش ١٨٣
شکانی ئازار لەکاتی منداڵبووندا ١٨٤
منداڵبوونی بێ ئازار ١٨٤
فریاکەوتنی منداڵ لەدوای بوونی ١٨٥
فریاکەوتنی سکپڕی لە دوای بوون ١٨٥
پەشێوی لەگەشەو نەشونومای کۆرپەلەدا ١٨٦
بە ڕاویتن، یان منداڵی ناوەخت ١٨٧
ئاوسی لە دەرەوەی مندالّدان ١٨٧
منداڵبوونە ناسروشتییەکان ١٨٩
ڕوالّەتە ناسروشتی یەکانی ڕوکاری سەر ١٨٩

ڕوکاری ناخ ١٩١
ڕوکاری شان ١٩٢
منداڵبوون لەکاتی تەنگبوونەوەی قاڵچەکاندا ١٩٢
نەشتەرگەریەکانی جەراحی پێویست لەکاتی منداڵبووندا ١٩٣
هەڵدڕینی (پرینە) ١٩٣
هەڵدڕینی منداڵدان ١٩٣
نەشتەرگەری ڕاکێشانی منداڵ بەمەقاشی پەرستاری ١٩٣
وەرچەرخاندنی منداڵ لەناو منداڵداندا ١٩٤
نەشتەرگەری قەیسەری (سزارین) ١٩٥
دڕانی ئەندامی زاوزێ لەکاتی منداڵبووندا ١٩٦
دڕانی (پرینە) ١٩٦
دڕانی داوێن ١٩٦
دڕانی ملی منداڵدان ١٩٦
کونبوونی منداڵدان ١٩٦
خوێنبەربوون لەکاتی منداڵبووندا ١٩٧
خوێنبەربوون لە قۆناغی یەکەمی منداڵبووندا ١٩٧
خوێنبەربوونی پشتەوەی وێڵداش ١٩٨
خوێنبەربوون لە ئەنجامی پچڕانی ناوکەپەتك ١٩٨
خوێنبەربوون لەکاتی تەقینی کیسەی ئاودا ١٩٨
خوێنبەربوون لە قۆناغی سێیەمدا ١٩٩
منداڵبوونی دوانە، دووقلۆ ١٩٩
دیاردەکانی دوای منداڵبوون ٢٠٠
هەوکردنی مەمك ٢٠١
بەشی دوازدەهەم:- خولەکانی بوژانەوەی دوای منداڵبوون ٢٠٢
ئەوەی لە دوای منداڵبوون ڕوودەداتو ئەوەی کە دەبێ بیکەیت ٢٠١
پێچ خواردنی منداڵدان ٢٠٣
تەڕەشۆی دوای منداڵبوون ٢٠٤
ڕژێمە خۆراك ٢٠٤

میزکردن ٢٠٦
پاشەڕۆك ٢٠٦
جوولانەوە لەدوای منداڵبوون ٢٠٧
میوان، سەردانی نەخۆش ٢٠٨
حەمام کردن ٢٠٨
تەداوی وشوشتنی ڕۆژانە ٢٠٨
دڵتەنگی‌وخەمۆکی دوای منداڵبوون ٢٠٩
ئازاری دوای ژانەکان ٢٠٩
قەڵشین‌و ترەکینی سەرگۆی مەمك ٢١٠
گەڕانەوە بۆ ماڵ ٢١٠
وەرزش ٢١١
جوولەی سنگ‌و ئەژنۆ ٢١٢
جووت بوون لە دوای منداڵبوون ٢١٢
دوایین پشکنینی پزیشك ٢١٣
یەکەمین سوڕی مانگانە لەدوای منداڵبوون ٢١٣
بەشی سێزدەهەم :- خۆراکی کۆرپەلە ٢١٤
کۆرپەلە چ لەبارەی خۆراکەوە دەزانێ؟ ٢١٤
بەرنامەی خۆراك ٢١٧
تا چەندە ڕێك وپێکی‌و نەرمی نواندن لە بەرنامەدا پێویستە ڕەچاو بکرێ؟ ٢١٨
لە چ کاتێکدا دەبێ منداڵ زووتر لە وەختی ئاسایی خۆی خواردنی بدرێتێ؟ ٢٢٤
سەرجەم کاتە گونجاوەکان بۆ بەرنامەیەکی ٤ سەعاتی ٢٢٥
بەرنامەی ٣ سەعاتی ٢٢٥
لابردنی ژەمی ٢ ی دوای نیوەشەو ٢٢٦
خۆراکی سەعات ١٠ ی دوای نیوەڕۆ یان خۆراکی سەرەتای شەو ٢٢٧
شێوازی خۆراك ٢٢٨
بێزو وکردنەوەو تۆرانی منداڵ لەشیر ٢٢٨
قرپ هاتنەوەی منداڵ ٢٢٩
خۆراکی تەسەل‌و زیادبوونی کێش ٢٣٠

هاتنی شیر لە مەمکەکان دا ٢٣٣
دەستپێکردنی خۆراک بە شیری دایک ٢٣٤
خولیاکانی دایک لە کاتی شیرداندا ٢٣٤
لاقاکردنی هەموو نواڵەی مەمک لەزاری منداڵ ٢٣٦
مەمک گرتنی هەر منداڵێک جیاوازی هەیە ٢٣٧
چی منداڵ توڕە دەکات؟ ٢٣٧
چ کاتێک شیری دایک لەسەریەوە دەڕژێت؟ ٢٣٩
مەمکێک یان هەردوکیان؟ ٢٤٢
چۆن دەزانین کە منداڵ تێر بووە؟ ٢٤٣
تەنها گریانی منداڵ بەتەنێ نابێتە پێودانگ ٢٤٤
باشترین ڕێنما زیادکردنی کێش‌و تێرکردنی منداڵە ٢٤٤
متمانە بە خۆت لەدەست نەدەی ٢٤٥
پاراستنی گۆی مەمک ٢٤٥
زیاتر هەوڵ بدە ٢٤٦
چ کاتێک شیری دایک بەسە ٢٤٨
شلەمەنی بۆ دایک ٢٥٠
بوار نەدەی دۆستانت نائومێدت بکەن ٢٥٠
چ کاتێک شیر لەمەمکدا کەم دەبێتەوە؟ ٢٥١
هەموو گرفتێک برسێتی نیە ٢٥٣
چارەسەری گریان‌و نقەنقی منداڵ ٢٥٤
مەمکە شیری کۆمەکی، یان لەبری دانان ٢٥٤
هەم مەمک، هەم مەمکە شیر ٢٥٧
منداڵە خەواڵوەکان ٢٥٩
جۆری پشوودان لە هەرکەسێکدا جیاوازە ٢٦٠
قوپان، یان ڕۆچوونی گۆی مەمک ٢٦٢
ئازارلە کاتی شیرپێداندا ٢٦٣
نزەکین‌و ڕووشانی گۆی مەمک ٢٦٣
کشانی مەمکەکان‌و ئاوسانی نواڵە ٢٦٤

ئاوسانی دەوروبەری مەمك ٢٦٥
گلو یان دومەڵی مەمك ٢٦٦
کاتێ کە دایکەکە نەخۆشە ٢٦٧
گەستنی گۆی مەمك ٢٦٧
دۆشینی مەمکەکانو شیر دۆشەکان ٢٦٧
ڕێگەی قامکی شرتو شۆو شادە ٢٦٩
ڕێگەی قامکی شرت وشۆو فنجان ٢٧٠
شیـردۆش ٢٧١
نوك پۆش ٢٧٢
ڕاهێنانی منداڵ بۆ شیر خواردن ٢٧٢
تامو چێژو سودەکانی شیری دایك ٢٧٣
پوختەی سودەکانی شیری دایك ٢٧٤
سودەکانی شیری وشك ٢٧٥
تەنگژەکانی شیری وشك ٢٧٦
بەشی چواردەهەم :- خاڵی گرنگو دانستە لە چاودێریو پارێزگاریکردنی منداڵدا ٢٧٨
کـێش ٢٧٩
قەدوباڵا ٢٨٠
ئەنـدام ٢٨٠
پێسـت ٢٨١
مــوو ٢٨١
نینـۆك ٢٨٢
چـاووگوێ ٢٨٢
مەمکەکان ٢٨٢
سوڕی مانگانەی بە درۆ ٢٨٣
ناوکەپەتك ٢٨٣
خەتەنەکردن، سونەت کردن ٢٨٣
پیساییو میزکردنی منداڵ ٢٨٤
ڕەوانی، سك چوون ٢٨٥

هەڵدانەوەی شیرو ڕشانەوە ٢٨٥
خەوی منداڵ ٢٨٦
شۆرت کردنی منداڵ ٢٨٧
منداڵی ناکام، ناتەواو ٢٨٩
دوانــە ٢٨٩
چاودێریکردنی منداڵ لە ماڵەوە ٢٩٠
بەشی پازدەهـەم؛ ڕێگەکانی بەرگری لە سکپڕی ٢٩١
گرفتە کۆمەڵایەتیەکان ٢٩١
گرفتەکانی داك و باب ٢٩٢
مێژووی کەلو پەلەکانی بەرگری لە ئاوس بوون ٢٩٣
چۆن بەرگری لە سکپڕی دەکرێت؟ ٢٩٥
بۆ بەرگری لە گەیشتنی سپێرم بۆ هێلکوکە چ ڕێگەیەك هەیە؟ ٢٩٥
چۆن دەتوانیت بۆ بەرگری لە سکپڕی باشترین ڕێگە هەڵبژێریت؟ ٢٩٦
حەبە بەرگریکەرەکان ٢٩٨
چۆن چۆنی حەبە بەرگریکەرەکان بەرگری لە سکپڕی دەکەن؟ ٢٩٩
چۆن بتوانین سود لە حەبە بەرگریکەرەکان وەربگیرێن؟ ٣٠٠
تاچەندە حەبە بەرگریکەرەکان جێگای متمانەن؟ ٣٠١
بۆماوەی چەند دەتوانرێ سود لە حەبە بەرگریەکان وەربگیرێت؟ ٣٠٢
بۆماوەی چەند لەدوای دەستهەڵگرتن لەحەبی بەرگری، سکپڕی ئەنجام دەدرێتەوە؟ . ٣٠٢
ئایا لەدوای وازهێنان لە حەبی بەرگری سوڕی مانگانە دەگەڕێتەوە دۆخی سروشتی خۆی؟ ٣٠٣
ئایا خواردنی حەبە بەرگریکەرەکان قۆناغی هەناسەساردی ژن دوادەخەن ؟ ٣٠٣
کاریگــەریە لابەلاکانی حەبەکانی بەرگری چین ؟ ٣٠٣
ئایا حەبە بەرگریکەرەکانیش مەترسیدارن؟ ٣٠٤
بەکارهێنانی حەبەکانی بەرگری تاچەند لەسەر خۆت بەمەترسیدار دەزانی؟ ٣٠٥
ئایا شێرپەنجەو حەبە بەرگریکەرەکان پەیوەندییان بەیەکەوە هەیە؟ ٣٠٦
ئایا لەکاتی بەکارهێنـــانی حەبە بەرگریکەرەکاندا پشـکنینی یەك لەدوای یــەکی
پزیشـکی پێویســتە؟ ٣٠٧
ئایا هەمووکەس دەتوانی سود لە حەبەکانی بەرگری وەرگرێت؟ ٣٠٧

نیشانەو دژواریەکانی حەبە بەرگریکەرەکان ٣٠٨
IUD یان ئامێرەکانی ناو منداڵدان چین‌و چۆن کاردەکەن ؟ ٣١٠
ئایا هەموو ژنان دەتوانن سود لە IUD وەرگرن ؟ ٣١٠
IUD تاچەند دەتوانرێ لەناو منداڵداندا بهێڵدرێتەوە ؟ ٣١١
سـودوەرگرتن لە IUD چ چێژێکی هەیە ؟ ٣١١
لە چ کاتێکدا دەبێ IUD لەناو منداڵداندا دابنرێ ؟ ٣١١
ئەگەر خانمێك کە نەیزانیو لە ڕۆژەکانی یەکەمی سکپڕیدا سودی لە IUD وەرگرت
ئایـا کۆرپەلـە لەباردەچێت ؟ ٣١١
چۆن IUD لەناو منداڵداندا جێدەکرێتەوە ؟ ٣١٢
ئایا لەکاتی دانانی IUD دا هیچ ئازارێـك هەست پێدەکرێت ؟ ٣١٢
لەکاتی دانانی IUD دا ڕووبەڕووی چ گرفتێك دەبیتەوە ؟ ٣١٣
چۆن دەتوانیت بزانیت کە IUDیەکە لە شـوێنـی خۆی دانراوە ؟ ٣١٣
ئایا لەکاتی جووتبووندا داوەکەی IUD ڕێگر نیە؟ ٣١٤
ئایا دەکرێ لەگەڵ IUD دا جۆرك (کانـدۆم)یش بەکاربهێندرێ ؟ ٣١٤
ئایا ئەمڕۆ IUD باشترو کاریگەرتر هەیە لە جاران ؟ ٣١٤
دەکرێ لەگەڵ بەکارهێنانی IUD یشدا دووگیان بیت ؟ ٣١٤
گرفتەکانی IUD چین ؟ ٣١٥
ئایا پەیوەندیەك لە نێوان شێرپەنجـەی منداڵدان‌و IUDدا هەیـە؟ ٣١٥
دەربارەی UTS چ دەزانیت ؟ ٣١٥
دیافراگم (پـەردە) diyafragm چیە ؟ ٣١٦
دیافراگمەکان لە چ شـتێکدا جیاوازیان لەگەڵ یەکتـریدا هەیە ؟ ٣١٦
ئایا هەموو خانمەکان دەتوانن سود لە دیافراگم وەرگرن ؟ ٣١٧
دیافراگم تاچەند جێگای متمانەیە بۆ بەرگری لە سـکپڕی؟ ٣١٨
چـۆن دەتوانیت تا (٩٥ ٪) لە دیافراگم دڵنیابیـت ؟ ٣١٨
دەبێ بۆماوەی چەند جارێك دیافراگمەکە دەربێنی؟ ٣١٩
بۆماوەی چەند دەبێ جارێك دیافراگمەکە بپشکندرێ، یان بگۆڕدرێت ؟ ٣١٩
ئایا بەکارهێنانی دیافراگم خۆشییەکی پێوەیە؟ ٣١٩
جۆرك (کاندۆم) چیە؟ ٣٢٠

٩ مانگ چاوەڕوانی تەندروستی دایکان لە خولەکانی سك پڕی دا ٣٤٩
خراپیەکانی کاندۆم چین؟ ٣٢٠
دەربارەی جووتبوونی پچڕاو چ دەزانیت؟ ٣٢١
ڕێگەی فسیۆلۆجی بۆ بەرگری لەسکپڕی چۆنە؟ ٣٢١
ئایا بۆ دیاریکردنی وەختی گەرانێژی ڕێگەیەك هەیە؟ ٣٢٢
کام فۆرمۆڵە؟ ٣٢٢
ئایا ڕێگەی فسیۆلۆجی بۆ ڕێگرتن لە منداڵبوون مەترسییەکی هەیە؟ ٣٢٣
لەبارەی ئیسپر میسیداڵی داوێن چ دەزانی؟ ٣٢٤
ئیسپر میسیداڵ چەندە کاریگەرە؟ ٣٢٤
شوشتنی داوێن لەدوای جووتبوون تاچەند کاریگەرە لەسەرسکپڕی؟ ٣٢٥
بنچینەی حەبە بەرگری کەرەکان لەدوای منداڵبوون چۆنە؟ ٣٢٥
ڕێگای بەرگری بۆ ئەو ژنانەی کەشیری خۆیان دەدەن بە منداڵەکانیان چۆنە؟ ٣٢٥
ئایا شیر پێدانی منداڵ بە مەمك بەرگری لە گەرانێژی دەکات؟ ٣٢٦
نەزۆکـــی ٣٢٧
نەزۆکی چیە؟ ٣٢٧
ئایا نەزۆکی خەساندنە؟ ٣٢٧
لە ژنان داچ جۆرە نەزۆکی یەك ئەنجام دەدرێ؟ ٣٢٧
بەستنی لوولەکان لە ڕێگەی سکەوە چۆنە؟ ٣٢٨
ئایا مەبەست لە بەستنی لوولەکان گرێدانیانە؟ ٣٢٨
چ کاتێ بەستنی لوولەکان لە ڕێگەی سکەوە باشترە؟ ٣٢٩
بەستنی لوولەکان لە ڕێگەی داوێنەوە چۆنە؟ ٣٢٩
ئایا بەستنی لوولەکان لە ڕێگەی داوێنەوە تەنگو چەڵەمەیان هەیە؟ ٣٣٠
کەی لەدوای نەزۆك کردن دەتوانرێ جووتبوون ئەنجام بدرێ؟ ٣٣٠
ئایا نەزۆکی کاریگەری لەسەر سوڕی مانگانەو هۆرمۆنەکانی جنسی ژنانە هەیە؟ .. ٣٣١
لەدوای داخستنی لوولەکان، هێلکۆکە سەربەستەکان چیان لێدێ؟ ٣٣١
چەند ساڵ لەدوای بەستنی لوولەکان ئەگەر بتەوێ منداڵت پەیدا بێ دەتوانیت
لوولەکان بکەیتەوە؟ ٣٣١
ئایا لە ئاییندەدا نەزۆکی دەگەڕێندرێتەوە؟ ٣٣٢
ویزکتۆمی یان نەزۆکی پیاو (خەساندن) چیە؟ ٣٣٢

٩ مانگ چاوەڕوانی تەندروستی دایکان لە خولەکانی سێ پری دا ٣٥٠

وردەکاریەکانی خەساندن چین؟ ٣٣٢

خەساندن چۆن ئەنجام دەدرێ؟ ٣٣٣

تا چەند لەدوای نەشتەرگەری خەساندن دەبێ ڕێگەکانی بەرگری بەکاربهێندرێ؟ ... ٣٣٣

ئایا خەساندن شوێن لەسەر توانای جنسی پیاو دادەنێ؟ ٣٣٤

ئایا لەدوای خەساندن گۆڕانکاری بەسەر بڕی مەنیدا دێ؟ ٣٣٤

ئایا خەساندن دەگەڕێندرێتەوە؟ ٣٣٤

سەرەباسەکان ٣٣٦

لە بڵاوکراوەکانی وەرگێڕ

١- ناتەواویە جنسییەکانو چارەسەریان بە خۆراك.
٢- ژیلەمۆی ئاگردانی غوربەت (شێعر).
٣- هاوسەرێتیو ژیانی جنسی.
٤- جنسیو ژیان.
٥- تەوژمی جنسیو هەرەسی لاوەکان.
٦- گیا دەرمانیەکان.
٧- ڕازی سەرکەوتنی گەورە پیاوان.
٨- هەگبەی کوردواری بۆ چارەسەری نەخۆشی بە خۆراكو گژوگیا.
٩- گرفتە جنسییەکانو هۆیەکانی سەرهەڵدانیان.
١٠- بیست ساڵی سیخوڕی لەنێو ئیسرائیلدا (ڕۆمان).

وەرگێر لە چەند دێرێکدا

- لە ساڵی ١٩٦٥ لە گوندی مەمکانی سەر بە شارۆچکەی سەنگەسەر چاوی بە ژیان هەڵێناوە .
- لە ساڵی ١٩٧١ لە سەنگەسەر نراوەتە بەر خویندن و قۆناغی سەرەتایی و ناوەندی لە سەنگەسەر و ئامادەیی لە رانیە و قەڵادزە تەواو کردووە ، پاشان چۆتە پەیمانگای تەندروستی باڵای سلێمانی .
- لە ساڵی١٩٨٥ بە تۆمەتی ریکخستن لە ریزی شۆرشگێراندا دەستگیر دەکرێ و رەوانەی کەرکوك دەکرێت؟
- لەساڵی ١٩٨٧ چەکی خەبات دەکاتە شان .
- لە ساڵی ١٩٨٨ بەشداری خولێکی مەشقی سەربازی دەکات لە ئێران – گەیلان غەرب.
- لەساڵی ١٩٨٩ بەشداری خولێکی مەشقی مامۆستایی دەکات لەپیران شار و بەنمرەی باش دەکرێ بە مامۆستا لەقوتابخانەی سەرەتایی ئۆردوگای دێڵزە –پیران شار .
- لە ساڵی ١٩٩٠ دا یەکەم بەرهەمی شیعری خۆی بەناوی (سێرەی ووشە) دەنێرێتەوە بۆ کوردستان و دەبێ بە توێشویەکی چالاکی جۆش دانی خەبات و راپەرین .
- ١٩٩٩ دەگەرێتەوە کوردستان و لە سەنگەسەر نیشتەجێ دەبێتەوە.
- ئێستا فەرمانبەرە لە بەرێوەبەرایەتی ئەوقافی رانیە بەگرێبەست.

نوسینگەی تەفسیر

هەولێر - شەقامی دادگا - ژێر ئوتێلی شیرین پالاس
ت: 2230908 - 2221695- 2518138
موبایل: 07701387291 - 07504605122

www.al-tafseer.com
E-mail: tafseeroffice@yahoo.com
altafseer@hotmail.com